一本让中国人幸福快乐的书

沉思录

Meditations

生命的存在包括两个层面，
一种是物质的，一种是精神的，两者相辅相成，缺一不可。

孟宁 编著

（3）

在现实生活中，许多人就是因为忙于应酬，荒于学习，疏于反省，才会导致……庸俗，行为失范。因此，心静就显得尤为重要。心静，才能淡然面对名与利，……事业，才能尽情享受美好的生活。而事实上，走向心静的唯一正确途径就……沉思！

……谓“沉思”，在字典中的解释是：认真、深入地思考，在寂静和孤独中对某个中心意……象的深沉思索。

团结出版社

荀子《劝学》中“君子博学而日参省乎己”，说的就是“沉思”的问题。有些人可能认为，沉思是那些哲学家的事，和自己没有关系。其实不然，孔子说过：一个人如果只知道学习而不懂得思考就容易产生迷惑。在我们现代的生活中也一样，如果只知道“埋头拉车”，而不知道“抬头看路”，就很容易走错方向，从而事倍功半，甚至一事无成。为此，我们编写了这本《沉思录》。

这本书共分为十卷，分别从人生的意义、幸福、自由、谦虚、人与自然、情绪、爱心等多个层面对我们现代人的思想与生活进行了研究与探讨，它像一座指导人生航向的灯塔、一把测量人生坐标的钢尺，一个娓娓道出人生哲理的智慧老人，如果你能在百忙之中静下心来翻上几页，必定会受益匪浅。

ISBN 978-7-80214-468-2

25.00元

定价:75.00元(全三册)

CHEN SILU

沉思录

Meditations

孟 宁 编著

（3）

團結出版社

图书在版编目(CIP)数据
沉思录/孟宁主编.—北京：团结出版社，2008.7
ISBN 978-7-80214-468-2

Ⅰ.沉…　Ⅱ.孟…　Ⅲ.人生哲学–通俗读物
Ⅳ.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104660 号

出　版：团结出版社
（北京市东城区东皇城根南街 84 号　邮编：100006）
电　话：(010) 65228880　65244790
网　址：http://www.tjpress.com
E-mail：65244790@tjpress.com
经　销：全国新华书店
印　刷：北京市业和印务有限公司
装　订：北京市业和印务有限公司

开　本：787×1092 毫米
印　张：42
字　数：800 千字
印　数：1–8000 册
版　次：2008 年 8 月　第 1 版
印　次：2008 年 8 月　第 1 次印刷

书　号：ISBN 978-7-80214-468-2/B·62
定　价：75.00 元(全三册)
（如果有印装差错，请与本社联系）

前言

qian yan

生命的存在包括两个层面，一种是物质的，一种是精神的，两者相辅相成，缺一不可。然而，伴随着现代科学的发展，人们越来越重视生命的物质层面，而精神层面则仿佛进入了荒漠。比如，人们越来越异常关注自己的身体，稍微有个感冒发烧就了不得，一旦听说什么东西可能会致癌，就会让它迅速从餐桌上消失，也不管消息是否可靠。同时，生活中各种物质享受也在不断翻新，迅速膨胀；人们宁可花几十元，甚至上百元到电影院去满足一下自己的眼球，也不愿意花十几块钱买一本好书来读一读；宁可在工作之余跑到歌厅舞厅"潇洒走一回"，也不愿意回到家中静下心来好好反省一下自己……

无疑，这种物质化的生活方式严重威胁着我们的生命，搞得我们疲惫不堪，神经兮兮，丝毫没有幸福可言。于是，有些人开始羡慕古人那种"采菊东篱下，悠然见南山"的飘逸与洒脱，向往那种"独坐幽篁里，弹琴复长啸"的美好生活。不

过，现实就是现实，时光不能倒转，我们不可能真正体会到古人的那种宁静。但是，不要灰心，"宁静"不成我们可以"心静"。

在现实生活中，许多人就是因为忙于应酬，荒于学习，疏于反省，才会导致思想庸俗，行为失范。因此，心静就显得尤为重要。心静，才能淡然面对名与利，执着于事业，才能尽情享受美好的生活。而事实上，走向心静的唯一正确途径就是——沉思！

所谓"沉思"，字典中的解释是：认真、深入地思考，在寂静和孤独中对某个中心意念或意象的深沉思索。事实上，荀子《劝学》中"君子博学而日参省乎己"，说的就是"沉思"的问题。有些人可能认为，沉思是那些哲学家的事，和自己没有关系。其实不然。孔子说过：一个人如果只知道学习而不懂得思考就容易产生迷惑。在我们现代的生活中也一样，如果只知道"埋头拉车"，而不知道"抬头看路"，就很容易走错方向，从而事倍功半，甚至一事无成。为此，我们编写了这本《沉思录》。

这本书共分为十卷，分别从人生的意义、幸福、自由、谦虚、人与自然、情绪、爱心等多个层面对我们现代人的思想与生活进行了研究与探讨。它像一座指导人生航向的灯塔，一把测量人生坐标的钢尺，一个娓娓道出人生哲理的智慧老人。如果你能在百忙之中静下心来翻上几页，必定会受益匪浅。

目录

zhen ai lu

卷一

人充满了欲望，他的生命是奋斗、兴奋与苦难的结合，他受激情摆弄，被性格左右，但又往往能够在理性的约束下积极向上，超越自我，最终达到生命的圆满。

人要尊重自己的价值 3
生活的目的就是生活的真享受 4
生命是一个不断成长和衰退的过程 8
人为什么活着 11

卷二

当你看到幸福本身也有自己的悲伤之处，你已经具备足够的智慧，不会因为这一点而受到打击了；并且如果你知道自己的幸

福未必是真正的幸福时，你也不会感到沮丧和忧虑。

你为什么不能享有幸福 19
人活着不只是为了自己的幸福 24
承受幸福需要更伟大的智慧 27
幸福的人以客观的态度安身立命 31
必须舍弃动物性的个人幸福 35

卷三

当一个人把充满瘴疠的丛林砍伐掉，将其辟为一个花园时，这种他从丑恶中变来的美，就是他灵魂的美被释放出来了。不从外部给他这种自由，他内部的自由也就不能发挥出来。

不服从规律也就没有自由 41
学会对你大脑中的声音微笑 44
走自己的路，让别人去说吧 48
顺应天性的生活是最合理的生活 50

卷四

灯光是世界上最为微弱的东西了，然而，在无数的灯光聚集的时候，它的力量就会变得不可估量。当我们从一些微小的角度

去俯视生活时，我们就会明白，其实我们的道德之光又何尝不是如此呢？

说话是银，沉默是金 55
人生必须要有一颗平常的心 60
理性生活，履行生命的责任 63
人生最大的风险就是自我成长 66
不要让骄矜毁了你的人生 69

卷五

水的性质是没有杂质就清，不扰动就平；可是不让水流动起来，一潭死水也不能清；有流动、有变化、有吐故纳新才是大自然的本性。因此，纯粹而不杂，平静而不扰，以自然的变动来制定自己的变动，才是最好的养神之道。

人是大自然的一部分 75
生命不只是变老，还必须要成长 77
内心的欢乐才是真正的欢乐 80
像婴儿一样单纯、宁静的生活 83
少一分功利，就少一分痛苦 86
随遇而安是一种成熟后的胸怀 89
平易恬淡的生活是最好的养神之道 92
老年是人生中最幸福的时期 95

卷六

不仅我们个人与一切世界相通，一切世界也与我们个人有着密切的关系。也就是说，宇宙、人生的一切现象，不管是从纵的、横的、积极的、消极的或任何意义上来看，彼此之间都有密切的关联。

人存在于与周围环境的关系中　101

没有真正的朋友，世界就成了荒漠　103

随缘是一种智者的行为　108

不要总把自我作为旋转轴心　110

金钱并非人类唯一的财富　113

沉思录（3）

卷七

爱的感觉，也许是无限的；爱的火苗，随时可能在心头燃起。但是，我们能够付出的爱有限，不能随意选择爱的对象。真正的爱不是忘乎所以，而是深思熟虑，是奉献全部身心的重大决定。

“爱心”是高度的人生幸福　119

爱是人类最美好的感情　122

美好人生是为爱所唤起的　124

爱的价值在于始终如一的行动　128

爱情是愚蠢的“儿子”　131

小人情绪不等于"渺小" 133
冷漠是情绪的最高境界 138

卷八

圆满的人生境界，要懂去舍选择一些，有进有退。怎样进退？折射过程中可大有学问。我们必须提升自我的智慧，才能真正体会"进退有道"的奥妙所在。

情绪在身体和思维的相遇处产生 147
控制情绪，不要让怒气左右你的人生 151
嫉妒是一种不礼貌的态度 153
内省和思考是一种美德 157
在生活中，要把握好尺度 159
凡事都不可做得太过分 164

卷九

一定要把你的消极心态丢掉！你是如何去挣扎在绝望中那份恐惧的？你是如何去摆脱你身边沉重而无用的包袱的？如果你认识到你不能再适应那样的生活就有可能的话，这时就可以放下它们了。

消极心态就是一种心理疾病 169
所有的问题都是想象出来的 172

[illegible] 175
妒忌是因为我们有太多的欲望 177
不要为了小事让自己背上沉重的包袱 182
人的烦恼大多是心理紧张引起的 186
[illegible] 189

卷下

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] 211

(3)

卷一

人充满了矛盾，他的生命是希望、欲念与苦难的结合，他会被情感摇摆，被欲望左右，但又往往能够在理性的引导下积极向上，超越自我，最终达到生命的目标。

人应尊重自己的价值

人只不过是一根苇草，是自然界最脆弱的东西，但他是一根能思想的苇草。用不着整个宇宙都拿起武器来才能毁灭他，一口气、一滴水就足以致他死命了。

然而，纵使宇宙毁灭了他，人却仍然要比致他于死命的东西高贵得多，因为他知道自己要死亡，以及宇宙对他所具有的优势，而宇宙对此却是一无所知。

所以，我们人类全部的尊严就在于思想。正是由于思想，而不是由于我们无法填充的空间和时间，我们才能够提高自己。因此，我们要努力好好地思想，这就是人类最基本的道德准则。

人之所以伟大，就在于他能够认识到自己的可悲。比如，一棵树并不能认识到自己的可悲，所以在我们看来，树没有什么伟大之处。然而，认识到自己的可悲仍是可悲的，只有知道自己为什么可悲，才是伟大的。

人的伟大是显而易见的，甚至从他的可悲里也看得出来。有些时候，在动物身上是天然的东西，于人则成了可悲。比如，猪吃

但是有智慧的人，[illegible]人也[illegible]，[illegible]
由此我们可以知道，如果说人的[illegible]，那么也
就是从一种自己需要[illegible]中[illegible]。

[illegible]由于自己只有一[illegible]而觉得自己[illegible]，[illegible]由于自
己只有一只眼睛[illegible]自己[illegible]
[illegible]，可是若连一只眼睛都没有，那[illegible]
[illegible]

自己[illegible]了人的[illegible]之后——现在[illegible]人[illegible]自
己的[illegible]，因为在他身上有一种足以[illegible]
[illegible]自己身上的[illegible]

[illegible]自己吧，因为这种能力是[illegible]的，[illegible]
[illegible]能力[illegible]自己[illegible]
[illegible]
[illegible]的[illegible]

[illegible]

人生的[illegible]包括[illegible]：自己的[illegible]，家庭生活的[illegible]、
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]的目的，[illegible]人生这件事情[illegible]的目的，不是一种[illegible]的目的，而是一种[illegible]人生的自然[illegible]。[illegible]

事实上，有些哲学家在企图解决人生的目的这个问题时，便假定人生有一种目的的[illegible]。事实上，我们对于[illegible]的这一方面[illegible]常常[illegible]这个问题，[illegible]这个问题[illegible]。[illegible]

这问题可以分做两个问题，第一是关于神或造物的，是上帝[illegible]的目的；第二是关于人类的目的，是人类自己所[illegible]的目的。关于第一个问题，这里不加以讨论。[illegible]

关于第二个问题，争论的焦点不是人生的目的是什么，而是人生的目的应该是什么。[illegible]对于"人生的目的"应该是什么这个问题，人人都可以各出自己的观念和价值标准。[illegible]因为我们彼此的价值标准[illegible]不同的。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

天文学、地质学、生物学和历史都给我们许多良好的材料，使我们可以造成一个相当良好的观念。[illegible]宇宙的体积这个观念中，人类所占据的地位[illegible]，你占据着一个地位，你已经够了，你只要[illegible]环境相比较，对于人生本身便能够造成一个有用而合理的观念。

[illegible]

客观来说，心智[illegible]自我[illegible]，塑造出不同的、崭新的自我。在此过程中，我们接触的是从未接触过的事物，并由此获得改变。在[illegible]的环境，不同的[illegible]，陌生的人、影响和想法，都可能使我们的心中[illegible]，由此而产生提升。

人人都有对抗挫折的方式，我们也可能被改变，[illegible]改变带来的痛苦。此时，我们最需要的是[illegible]勇气，要[illegible]不畏惧，而是面对艰难也能坦然行动，克服[illegible]，大步走向未知的未来。因此，在某种意义之上，心智的成熟需要勇气，也需要冒险。

一

[illegible]一个女人，她将近 50 岁，[illegible]

[illegible]

[illegible]

这个女人[illegible]

她几乎没有任何朋友，[illegible]一个人[illegible]超市，[illegible]很少和别人交[illegible]

如果有人[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

大多数有心在意着的人，总[illegible]面对死亡。[illegible]我们应该坦然接受死亡，不妨把它当成"永远的休假"，[illegible]

在"死亡"的指引下，我们才清楚地意识到：人生短暂，我们的时间有限，我们应该好好珍惜和把握。反之，如果不面对死亡，就无法看清人生的真谛，无法理解什么是爱，什么是生活。

人为什么活着

人生并不是我们自己选择的。在出生之前，我们还没有来到这个世上，因此也就不可能选择出生不出生。总之，当我们意识到自我时，我们已经存在了，这就是我们的人生。

既然我们不是自己选择而来到这个世上的，那么，人为什么活着呢？寻找它的意义就很难了。首先，我们并不是因为有意义而出生的，生存的意义只能在出生后去寻找。

但是，不能因为我们不是由于有意义而出生的，就可以放弃

[illegible]都有是毫无意义的，对于父母来说，我们的出生[illegible]，[illegible]的结果，在某种程度上，这也是一种意义[illegible]，[illegible]偶然的[illegible]，但即使是这种情况，也不能断言人生是毫无意义的。

那么，[illegible]，这[illegible]，[illegible]我们[illegible]而降生，还是[illegible]的，[illegible]，[illegible]，但也不能因此说可以否定我们的一生。

总之，一个人活着要有理由[illegible]，对于“人为什么活着”这个问题，我们会[illegible]。

一个人的[illegible]，有时[illegible]，[illegible]，在[illegible]，[illegible]“[illegible]”[illegible]，[illegible]，但同[illegible]“[illegible]”[illegible]，把自己的[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，人们[illegible]，[illegible]。

[illegible]，我们[illegible]，[illegible]一[illegible]，这[illegible]人，[illegible]，这种[illegible]，我们[illegible]

要?人为什么活着呢？

其实，正如有一句话说的那样："人，正因为有思维，所以才有自己的存在。"这种自我思考的东西，至少也是证明作为一个人之所以存在的证明。只有在人生在遇到挫折，并进行思考的时候，才能体现作为一个人其独有的意义。

在这里，我们还有另外一个问题，就是在意识到什么时候才会有自我意识，意识到自己已经来到了这个世上。

当然随生到这个世界的瞬间，是不会意识到自己已经作为一个人来到了这个世上的。等待成长，意识到"自我"之后，才逐渐地开始了"哲学"的思考。就是因为你确立了思考的"主体"即"自我"。但也和可能，这种思考的"主体"还不能作为一个主体被社会所承认。在我国的法律中，一个人到十八岁以后，作为自我的"主体"才能独立，他的独立存在才能被认可。在此之前，只能被认为是一个处在双亲和社会保护之下的孩子，换句话说，他的存在只有在双亲和社会的关系中才能成立。

于是，"青少年哲学"就有一个很大的问题。因为进行"哲学"思考的自我，不能被作为一个独立的人所承认，所以这个"哲学"也有可能被认为不过是孩子的以及的、不成熟的想法，而不能被大人所理会。

那么，是不是就可以对"青少年哲学"持否定意见的呢？绝对不是这样的。相反，正因为它是"青少年哲学"，才更应该说它是有意义的、有趣的。

随想录
(3)

曾经有过这样一个人，他对自己抱有一种奇妙的哲学想法，就是"自己是一头猪"。这个人小时候生活在战争时期，那时候为国家战死被认为是很好的生活方式。当时，他的家里养了一头猪，猪只是为了给人们吃而降生到这个世上的。于是他就想，"那头猪的生存意义和我的生存意义不是完全一样的吗？"

后来战争结束了，这个人并没有去战场为国而死。同时，他的那个"自己是猪"的"哲学"也就结束了，取而代之，他又产生了另一个重要的"哲学的主题"，就是"为什么自己要吃猪？"他想，大家都说过世界和平来临了，从今以后，人与人之间再也不会相互残杀了，人们好像都放下了[illegible]。现在已进入了人和人间不再互相残杀的和平时代，但是人们仍然靠杀猪而生存。这样，不就是说人和猪之间仍然继续着战争，没有和平吗？如果世界真正和平了，为什么自己还能吃猪呢？

这对于曾经一度认为"自己就是猪"的他来讲，确实是一个很大的矛盾，这也涉及到食物链的问题。由此，他达到了更高层的、更远的问题——那就是他知道了，具有生命的东西，不管是谁，都是吃其他有生命的东西而生存。因此，所谓的共存就是要尊重相互的生命而生存。

因此，作为生存在这个地球上的有生命的东西，人类只能在真正饿了的时候，才能去吃其他的生命，要不浪费，要好好地[illegible]地去吃，把它完全变作自己的血肉，让吃掉的生命能使自己更好地生存。然后，人类自己也会死掉，尸体返回自然的土地里，就这样维持着地球上的循环。这种各个生命都相互依存的生存方式，才是

"共存"的理由

但是，为什么只有我们人类可以在为[illegible]的同时[illegible]其他的生命？只有人类可以随便地吃掉其他生命，[illegible]，人类自己却不想被其他生物吃掉[illegible]。[illegible]，难道人是一个只顾自己，自私的生物吗？

据说，这个人后来成了一名自然科学者[illegible]。"哲学"决定了他的一生，他的"哲学"[illegible]。[illegible]这个"哲学"[illegible]一个孩子的"哲学"。如果他当时已是一个[illegible]的大人的话，他就不会有"自己是猫"等这种[illegible]的想法了。他可能会[illegible]，或者[illegible]，等等。

[illegible]

他的思想是幼稚的，在高度[illegible]人类的[illegible]。[illegible]

卷二

当你看到事物本身也有自己的规律之处，你已经具备足够的智慧，不会因为这一点而受到打击了；并且如果你知道自己的实际上必是真正的幸福时，你也不会受到阻挠和抗拒。

你为什么不能享有幸福

对于动物而言，只要有健康，吃得饱，就是最大的幸福了。人类本来也应该这样，但事实却并非如此。至少在这个世界上有许多人是不幸福的。如果你自己不幸福，你或许就会承认，自己在这一方面并不是个例外；而如果你是幸福的，那么请自问一下，你的朋友当中又有几个是幸福的。

尽管不幸的形式多种多样，但是你不难发现它们都会围绕着[illegible]——比如说早上[illegible]站在一条繁忙的大街上，或是周末站在通衢大道上，或是晚上去出席一场晚会；你把自我从心灵里完全排除，让周围陌生人的个性一一进入你的眼帘，你会发现，这些不同的群体都有各自的烦恼。

在赶着上班的人流里，你会看到焦虑不安，精神过度集中，消化不良，除了生存斗争外对一切缺乏兴趣的态度，缺乏娱乐的兴致，以及对人类同伴的漠不关心等等。

在周末的通衢大道上，[illegible]一脸[illegible]在行，[illegible]看不见[illegible]的景象，因为[illegible]可能[illegible]。所有[illegible]的人[illegible]想法[illegible]

[illegible]

或者，[illegible]的人们，人人都[illegible]……一个人[illegible]……但是，一[illegible]……

[illegible]……

这种种苦恼的根源，都存在于社会制度，都存在于个人的心理——[illegible]……

当然，一个人对世界事物的[illegible]，也可能[illegible]……但是，[illegible]……

对自我的兴趣可能会促使一个人去记日记，进行心理分析，[illegible]

沉思录（[illegible]）

[illegible]

自我专注有[illegible]形式，其中最[illegible]的有罪人、自[illegible]和夸大狂三种。

这里所说的"罪人"并不是指犯了[illegible]的人，而是[illegible]的人；他的[illegible]。[illegible]

实际上，他依然接受了在童年时[illegible]的所有禁律：骂人是[illegible]的，抽烟是邪恶的，[illegible]

自恋，在某种意义上，正是[illegible]的反面。它包括对自我的赞美和希望[illegible]人赞赏的习惯。[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

卷二

一般说来，[illegible]，无论[illegible]健全的。[illegible]

因为没有人是全能的，一个完全专权独裁的人到最后[illegible]，一种[illegible]，如果[illegible]。因此，[illegible]，人[illegible]不可能有[illegible]。

很显然，[illegible]，但是它们都有[illegible]。

另外，还有一种[illegible]，[illegible]是一种[illegible]。

[illegible]

人活着不只是为了自己的幸福

沉思录(3)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

出的答案。[illegible]自己更理解[illegible]的

对于这种[illegible]与快乐[illegible]，[illegible]，[illegible]、[illegible]、[illegible]，[illegible]，[illegible]——[illegible]

[illegible]，[illegible]自己的[illegible]，[illegible]，[illegible]。[illegible]自己[illegible]，[illegible]，[illegible]。[illegible]自己的[illegible]，可是，自己[illegible]自己的生命

[illegible]，[illegible]“[illegible]自己”[illegible]。[illegible]——“[illegible]”——[illegible]——[illegible]，[illegible]。[illegible]，也不[illegible]，[illegible]。[illegible]。”

[illegible]——“[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]——[illegible]——[illegible]，

人存在于我们回忆中的，也不会对我有任何感情的，而我所希望的是可以拥有一段真正的生命——为了他人的幸福而存在的生命。

也就是说，作为没有感觉存在的，可能才是你最想要的生命。这种生命才是属于自己而独特的，这种想法并非一个人在孤独寂寞的氛围中才会出现，也并非一个人想不要就可不要的，总之，你总会有一次存在这种想法，但当你在受到伤害时，就不会再冷静地考虑这一切，那时，你只会为了维护自己的幸福而封闭在孤独中。

幸福来临需要一种淡然的智慧

承受幸福就像承受痛苦一样需要勇气，其实真正的幸福往往是在那些经历过坎坷的人们拥有更多的勇气和力量。那些幸福的人常常会用感恩的心态去发现，心灵只有在宁静与淡泊中才会变得充实，不受外在的侵害，而当你拥有了自己喜欢的一切，却不能够去承受任何变化和遗弃。

但也有一些没有被幸福眷顾的人，他们即使没有找到自己的幸福，却仍然带着淡然的生活哲学——当你看到幸福并不只属于自己的那一点时，你已经具备走向幸福的智慧，不会因为这一点而觉得失去了；而且，如果你知道自己的幸福来源是真正的幸福时，你

也不会使[illegible]忧虑

[illegible]自己[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。

你也要[illegible]他人的[illegible]，[illegible]。[illegible]，[illegible]，[illegible]。

有些卓越的思想家，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。但是[illegible]，[illegible]在[illegible]中，[illegible]了

从一种[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。[illegible]了[illegible]。[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]没有什么关系了。

然而，在[illegible]人和思想家之间[illegible]。[illegible]，[illegible]。[illegible]

[illegible]——[illegible]

[illegible]一条道路，指引我们[illegible]。[illegible]这条路[illegible]

[illegible]

一个[illegible]

[illegible]的人[illegible]，自己[illegible]

[illegible]

[illegible]

在你把幸福带给别人之前，[illegible]幸福[illegible]你把幸福传播给他人，你的幸福[illegible]如果你的[illegible]

沉思录（八）

当你走向生活的时候，前面有道路，有高楼，有[illegible]芳香，也有绿荫[illegible]相信[illegible]幸福[illegible]

“我从来不曾有意地使别人蒙受痛苦，[illegible]”马可·奥勒留在自己[illegible]但是，如果我们[illegible]幸福，那么我们[illegible]自己的生活增加痛苦，也给别人的生活[illegible]不幸吗？

幸福的人以客观的态度享受生命

一个不快乐的人通常会采用不快乐的信仰，而一个快乐的人会采用快乐的信仰，两者都将其幸福或不幸归因于各自的信仰，而真正的因果关系却恰恰相反。

对绝大多数人来说，某些东西是不可或缺的，但这些东西也很简单：食物与住所、健康、爱情、成功的工作和来自同伴的尊敬，等等。在缺少这些东西时，没有什么能使其幸福。但倘若你并不缺少这些东西，或通过一番恰当的努力能够获得它们，而仍旧感到不幸福时，那么你就患有某种心理上的失调。

在外界环境不是绝对地带来灾难、或并不很糟糕时，一个人应该能够获得幸福，只要他的热情和兴趣向外而不是向内发展。因此，在我们适应世界的努力方面，应当尽量避免自私自利的情感，尽量获得那些能阻止我们的思想永远专注于我们自身的情感和兴趣。

大多数人在监狱里是不会感到幸福的。这是人类的天性，而将我们囚禁在自身内的情感则构成了一种最糟糕的监狱。在这类情感中，最常见的有：恐惧、妒忌、犯罪感、自怜和自我欣赏。在这

沉思录

(3)

[illegible]中，[illegible]

[illegible]

人们[illegible]

[illegible]

一个[illegible]的人。[illegible]有一种[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]，"如果我[illegible]上帝，我[illegible]会[illegible]。"[illegible]的工作，因为你可能会[illegible]。

在最大的程度上，幸福的生活就是善良的生活。[illegible]自我克制，因此他们把[illegible]了错误的地方。[illegible]的自我克制，使一个人学会了[illegible]自己，[illegible]清楚地知道[illegible]，[illegible]上，[illegible]最后的[illegible]上，[illegible]。

人们所需要的不是自我克制，而是[illegible]的[illegible]，[illegible]自发的，[illegible]行为，[illegible]的行为。在一个专注于追求[illegible]的人那里，[illegible]自我克制[illegible]。

行为的[illegible]之别，[illegible]行为者当时的心境[illegible]。[illegible]，当你从[illegible]中[illegible]时，你的[illegible]没有受到[illegible]。在另一种情况下，如果你对自己说："去接受一个[illegible]的一部分，而我[illegible]一个[illegible]的人，[illegible]。"[illegible]，[illegible]的作家，[illegible]。

[illegible]，我们应该[illegible]我们所爱的人[illegible]，但不应[illegible]作为我们自身的一种[illegible]。[illegible]，[illegible]人[illegible]之[illegible]了[illegible]的[illegible]，[illegible]自我和他人的全部[illegible]化为[illegible]。由于[illegible]了这种[illegible]，一个人[illegible]自己生命之流的一部分，[illegible]，是一个[illegible]的[illegible]体，除了[illegible]外，不可能[illegible]任何关系。

沉思录

[illegible]

真正幸福的人觉得自己是宇宙的公民，尽情地享受着世界所给予的景观和它所提供的欢乐。不会因为想到死亡而苦恼不安，因为他感到自己并不会真的与后来者分离。正是在这种与生命之流深刻的、本能的结合中，人们才能找到最大的快乐。

[illegible]

[illegible]——人们要经过童年、少年、青年、中年的成长之后，又经过老年时代的全过程。因此，人的个体的生存是以无法避免的死亡为终点的。因此，虽然有些人认为[illegible]是人的生存[illegible]。可是，他们却仍然[illegible]。

无论人的存在[illegible]，终究还是[illegible]。这是人的生存的基本法则。[illegible]在自由的意识下，让[illegible]自己服从于[illegible]，从而实现[illegible]法则，但这种[illegible]在人的动物性[illegible]。

因此，将动物性生存看作是人生的[illegible]，[illegible]生命，这种[illegible]。

沉思录（3）

[illegible]

[illegible]才能生存下去。

[illegible]

有一位哲学家曾经说过，"想要抓住自己的生命的人必将丧失生命，[illegible]丢掉自己生命的人一定会[illegible]"[illegible]

对我们而言，非生命的东西不会成为生命的东西，这也就是我们的动物性生存。当你不会把动物性的生存视之为我们的生命时，你真正的生命才开始

卷 三

当一个人把无用途的丛林砍伐掉，将其辟为一个花园时，这种他从自然中获得的美，就是他灵魂的美被释放出来了。不以外部给他这种自由，他内部的自由也就不能发挥出来。

[illegible]从规律也就[illegible]自由

只有当[illegible]已经通过规律表现出来时，才能够超越规律。这时，对[illegible]来说规律的约束已经变成了自由的化身。[illegible]了自由的[illegible]，而不回避任何约束，[illegible]在每个约束中，它都感受到了一种无限的力量，而这种无限的力量[illegible]。其实，在没有任何约束的地方，可以任意[illegible]的地方，是谈不上有自由了。

有些人由于认为规律是快乐的对立面，而把[illegible]看作一样，另外一些人则把行动理解成了自由的对立面。他们认为，既然[illegible]是一种[illegible]的行动，[illegible]了[illegible]自由。但是要知道，自由只有通过[illegible]的形式表现出来时，才可以[illegible]在行动中找到自由。[illegible]不能仅仅以它自身的形式表现，所以它才要使自己得到它自身之外的规律。同样，由于心灵不[illegible]在自身内部找到自由，所以它才需要外在的行动。

自由不在黑暗中，也不在模糊混沌中。没有比这样朦胧模糊更可怕的束缚了。它是要[illegible]这种模糊的混沌。种子在努力挣扎着要冒出幼芽，花苞在挣扎着要绽开花朵，我们头脑中的思想也正是在努力摆脱这种朦胧模糊，才在不断地寻找机会以外在的形式表现出来。

当一个人想完满[illegible]。[illegible]一个[illegible]
这[illegible]中[illegible]就[illegible]了，[illegible]
[illegible]这种[illegible]，[illegible]的自由也[illegible]不能[illegible]出来。

[illegible]自己的人，[illegible]生活
中[illegible]的不自由[illegible]的花，[illegible]
[illegible]生活[illegible]，[illegible]
[illegible]在生活中，在工作中，[illegible]自己。

这[illegible]生活中的[illegible]，工作的[illegible]一[illegible]，
[illegible]不[illegible]，[illegible]一方面[illegible]的[illegible]，
[illegible]另一方面[illegible]，[illegible]一方面[illegible]
[illegible]自我[illegible]，随着人[illegible]，我们[illegible]不断[illegible]
[illegible]自己[illegible]。

[illegible]人[illegible]，[illegible]
[illegible]，人[illegible]，[illegible]，人[illegible]
[illegible]，人[illegible]
[illegible]，他一定[illegible]一切，[illegible]行动[illegible]。

[illegible]工作，但一定[illegible]自己[illegible]
[illegible]中，[illegible]不断地[illegible]
[illegible]，[illegible]，[illegible]，不[illegible]，不[illegible]
[illegible]，[illegible]。

在这个[illegible]中，[illegible]了一[illegible]一[illegible]，而
且[illegible]，[illegible]，[illegible]自己[illegible]，[illegible]

沉思录（上）

这[illegible]了这样的一个真理：“在我们[illegible]这个世界的[illegible]……[illegible]己，而人类的伟大之处[illegible]。

我们[illegible]，[illegible]都会[illegible]。

因此，我们可以看到，在[illegible]中，有一种[illegible]，[illegible]。

对我们来说，[illegible]自由[illegible]。

我们[illegible]

带着真理的镣铐舞蹈，否则它们变成的都只是束缚而已。把它们完全破坏，到达任何举动的程度，也不能说就获得了自由。

因此，我们对真理，对法则的真正追求在于掌握行动，而在于调整它，使之与那永久的准绳不断地接近。这就是说，心灵在一切行动中都要秉承着外物。这种事物就是心灵之歌。它同自由世界在一起。当它显示出不断地回到自己的故乡中时，当我们的自我意识的神秘完全消失时，才会有真正的完善，才会有自由。

我们必须确信，正如我们在行动中表现自我一样，我们也在自我中实现了他，他就是自我的目我。我们必须用自己的努力，在行动的道路上，克服一切障碍，一切混乱和不和谐，以得到完全和谐地进行它的行动。我们终将能够说："我的快乐就在工作中，我的快乐之快乐也就在这种快乐中。"

学会识别大脑中的声音地图

当婴儿去看病时，对医生说"在我的脑海里有一个声音"，他（或她）很可能就被送去精神病院了。实际上，几乎每个人都会以相似的方式在他们的脑海中听到一种或几种声音。这几乎是一个不由自主的学习过程，但你却没有意识到，你有阻止这种声音或什么的力量。

也许你觉得有点莫名其妙，但是当你正在街上走着的时候，大脑会响到某个[illegible]，其实那就[illegible]，与你和其他"[illegible]"[illegible]的区别不大，只是你们没有把大脑中出现的[illegible]

那个声音在不停地自言自语，评判、比较、抱怨、[illegible]等等。这种声音可能与你当下所处的情况无关，可能是关于过去的或未来中可能发生的事情。有时，这种声音还会伴随着一些[illegible]"心理电影"。

即使这种声音与现在的情况相关，也会以过去的形式来解读它。这是因为，声音属于你被制约的大脑，它是你过去的经历以及你继承下来的集体文化思维模式的结果。所以，你以过去的眼光来判断现在的事情，一定会得到一个完全被歪曲的理解。

可以说，这个声音是人类自己最大的敌人。[illegible]

不过，只要采取适当的方法，你一定能够从这种痛苦中解脱出来的。现在，你可以采取第一个步骤了——注意倾听你大脑中的声音，特别是注意那些重复性的思维模式，那些多年来一直缠绕你的"旧唱片"。

当你在倾听这种声音时，不要对你所听到的声音做出任何判断或责备，[illegible]

时候，你会听到：那里有一个声音，而我在这里倾听它，观察它。这是一种自我存在的感觉，而不是思维。事实上，这也改变了你的思维。所以，当你倾听思维时，你不仅意识到了这种思维，而且还意识到了你在观察这种思维。这样，一种新的意识层面产生了。

随着你倾听思维，你会感觉到在这种思维之下或之后的一种意识的存在，那就是你更深的自我。于是，这种思维就失去了它的力量，并且很快地消散，因为你不再通过对思维的认同而为其注入思维的活力。

当一种思维停止时，你会在自己的心智流中体验到一种间断的空隙——思维的"间隙"。首先，这种空隙是短暂的，或许仅几秒钟，但是慢慢地它们会变得越来越长。当这些空隙出现时，你在内心会感觉到一种宁静和祥和。于是，你开始感觉到与本体合二为一的状态。慢慢地，这种状态[illegible]，空间[illegible]，你的这种宁静和祥和的感觉会逐步加深，你同样将会感受到一种来自内心深处的喜悦。

这不是一种昏昏欲睡的状态。在这里，意识不会丢失，恰恰相反，如果内心的平和意味着意识水平的下降，如果宁静的代价是意识缺乏生命力与警觉性的话，那它们就不值得拥有。在这种内在的联结之中，你会比处在认同状态时更加警醒，更为清醒。

当你进一步深入这种"无念"的状态，你会认识到一种纯意识的状态。在这种状态下，你会如此真切地感受到你的存在，所有的思维、情绪、身体以及整个外部世界，在与你的本体比较之下，都

[illegible]

这不是一种自动的状态，而是一种无我的状态。它超越了你的自我，这种存在包括你自己，但不可思议的是，它也比你更伟大。

另外，除了"观照思维"之外，你还可以通过将你的注意力集中在当下这一刻，而在思维中创造出空白。这是一件非常有价值的事情。通过这种方式，你可以将意识从思维活动中引开，并创造一种无思想的空白。在这种空白中，你的注意力高度集中，但[illegible]

在你的日常生活中，你可通过任何日常活动来练习这种方法。比如，每次你在家中或办公室里上下楼梯时，你每一步、每一刻，甚至每一次呼吸时都全神贯注，完全集中你的注意力。或者当你洗手时，关注与洗手有关的所有感觉：水的声音和感觉，手的运动，肥皂的香味等等。或者在你上车时，在你关闭车门后，停留几秒钟观察你的呼吸，用心去感受那个宁静存在。

所以，迈向开悟之路最为关键的一步是：从对思维的认同中解脱出来。每次，当你在思维中创造空白时，你的意识就会更加[illegible]。

某一天，你可能会发现你在脑海中对大脑中的那个声音微笑，就像你看着孩子调皮的动作微笑一样。这意味着你不再认真地看待思维的内容，因为你的自我意识不再依赖它。

走自己的路，让别人去说吧

一个人，只有对别人的评价和各种流言蜚语都无动于衷的时候，才算修炼到家了，这样的人才能真正地享受生活。但在现实中，我们却常常让别人的评论左右自己，因别人的话语而苦恼自己。

其实，每个人都有自己的生活方式，聪明的人不会按自己的意愿生活并乐观地与人交流，也不会去在意别人的生活。如果听到某人的闲言碎语，不会刻意去辩解，也无须刻意去理会。

人的生活其实就是一种心情，一种感受。心情好了，生活一定很有意思。如果每天都按别人的意志去生活，没有人会的自由自在，就成了别人的精神奴隶，自然不会有什么好心情，生活也没有什么幸福可言。

有一位诗人这样说道："人是人，我是我，然而我有我要走的道路。"的确，每个人都有自己的生活目标和生活方式。如果你自己不能选择自己喜爱的生活方式，走自己想走的路，而是处处受别人的操控行事，这无异是在为别人而活，这样的活法又有什么意义呢？

沉思录（上）

有人说[illegible]，把[illegible]盯着别人的议论，实际上是一种心理怪圈。

也许你会有这样的感受，别人[illegible]，[illegible]一件什么事，一句什么话，都会不自觉地[illegible]别人会怎么看，会不会[illegible]。[illegible]别人的[illegible]，担心[illegible]。怕别人[illegible]，怕被别人笑话，[illegible]。听到背后有人议论自己，就会[illegible]。

其实，一个人的生活的快乐和生命的[illegible]在别人的眼光、[illegible]和看法上，[illegible]去控制自己，迎合别人，实在是[illegible]的。[illegible]，你不可能让所有人的[illegible]，[illegible]自己，[illegible]自己，[illegible]你的[illegible]和生命价值。

对于[illegible]人来说，无端[illegible]，[illegible]，别人[illegible]，[illegible]的刀锋[illegible]。特别是当内心的[illegible]，[illegible]人[illegible]时，更是[illegible]。有的人就是这样因为"人言可畏"，走上了自我毁灭的不归之路。

俗话说得好："背后莫说人，谁人背后无人说，谁人人前不说人。"[illegible]一种正常的生活现象，[illegible]。所以，不管别人怎么看你，[illegible]你，你大可不必太在意，太认真，更不要去理睬，[illegible]长在别人嘴里，说什么是他们的自由，[illegible]，[illegible]？

所以，人最宝贵的不是在乎别人怎么看你，而是要专注自己的灵魂怎么生。千万不要按别人的思想来对待自己、对待社会。什么嫉妒别人、埋怨自己、讨好众人、敌对别人、仇视社会等等，只能上了别人的当，中了别人的圈套。那些存心搬弄是非的人，其目的就是要让你过不好日子的。

当你认识到这一点之后，你就可以从另一个角度来看待他人的反对意见了。当别人对你的话提出异议时，你也不会再因此而感到情绪消沉，更不会为了赢得他人的赞许而刻意改变自己的观点。只要认识到你的每一种情感、每一个观点，每一句话或每一件事都会遇到反对意见，那么你就不会轻易改变自己的立场了。

顺应天性的生活才是最合理的生活

人最合理的生活，就是顺应自己的天性去生活。因此，我们应该尊重自然天性，反对人为束缚。因为我们不能总是以自己的主观意识来对待周围的生命和事物，如果总是强迫他人接受并认同自己的思想，那结果只能是悲剧。

那么，什么是天性？什么又是人为呢？牛马生而有四只脚，这就叫天然；用马络套住马头，用牛鼻绳穿过牛鼻，这就叫人为。因此

法，不要人为地去破坏自然，不要用有意的作为去毁灭自然的禀性，也不要因为贪图虚名而牺牲自己的生命。谨慎地持守自然赋予的本性而不丧失，这就叫返归本真。

他说：马蹄可以用来践踏霜雪，毛可以用来抵御风寒，饿了吃草，渴了喝水，抬起脚来蹦蹦跳跳，这就是马的真性。即使有高台正殿，对马来说没有什么用处。等到世上出了伯乐，说：“我善于管理马。”于是，用烧红的铁器烫马毛，用剪刀修剪马鬃，凿削马蹄甲，烙制马印记，用络头和绊索来拴连它们，用马槽和马床来编排它们，这样一来，马便死掉十之二三了。饿了不给吃，渴了不给喝，让它们快速奔驰，让它们急速奔跑，让它们步伐整齐，让它们行动划一，前有马口横木和马络装饰的限制，后有皮鞭和竹条的威逼，这样一来，马就死过半数了……然而，人们还世世代代称赞他说：“伯乐善于管理马”，这都是……的过错呀！

人类的教育在现代生活中 [illegible]，有一些父母为了孩子成龙成凤，或者把自己的愿望寄托在孩子身上，把自己想得到的东西都 [illegible]。这样的教育方法的结果，一种是 [illegible]，还有一天 [illegible]……

顺应天性是最高的 [illegible]……

[illegible]，但是留它在它那儿[illegible]段，它就会[illegible]。所以说，合在一块的不算是并生，[illegible]生的不算是多余，长的不算是有余，短的不算是不足。

[illegible]，马[illegible]。马的[illegible]。等到伯乐来把它[illegible]在它身上，[illegible]。[illegible]，马的智巧就能[illegible]，这完全是伯乐的罪过。

几千年的人类历史已证明，只有尊重自然[illegible]的生活才会幸福，违背了自然规律只能遭到自然的惩罚。[illegible]明白这个道理，在教育中尊重自然的规律，尊重孩子的天性，按照孩子的天性来[illegible]，才能让孩子健康成长。

卷四

毛虫是世界上认为脆弱的东西了，然而，在毛虫的幻化蝶变的时候，它的力量几乎是有不可估量。当我们从一些细小的角度去审视生活时，我们就会明白，其实我们的生活之中又何尝不是如此呢！

[illegible]

事实上，只有那些[illegible]的人，才[illegible]地[illegible]他们正在创造什么，正在全神贯注于交出什么。所以，即使你满有疑问，[illegible]困惑不解，[illegible]心中[illegible]。[illegible]什么[illegible]，承担什么义务，[illegible]。

那些一古不变的[illegible]——[illegible]的艺术，[illegible]。[illegible]有一句名言：“说话是银，沉默是金”，[illegible]的事物，而[illegible]万古不变的[illegible]。

[illegible]：“[illegible]只有[illegible]中[illegible]。”[illegible]的[illegible]，[illegible]。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

爱

与

虽然所有的语言都可以相通，但每个人的沉默却都与别人的不同。什么样的沉默将降临到两颗心之间，完全是命运的安排，[illegible]引，[illegible]。

我们之间永远存在着没有用语言表达出来的东西，[illegible]我们甚至从来没有想过要说出来。但是它有真相，它无声无息，始终存在并且与我们同在。只有真相，我们才[illegible]，[illegible]我们[illegible]的真相，[illegible]和爱情的真相，只有在沉默中我们才能认识到。

人们总想知道[illegible]一些想法，但是在所有最高尚的想法之中的——那就是我们秘密的沉默。[illegible]我们的精神一旦[illegible]。[illegible]在我们之间[illegible]的沉默。

[illegible]，进入音乐时的那种[illegible]之境。

[illegible]

[illegible]

人必须拥有一颗平常的心

天，你会猛然发现，他已经干成了大事，成了所有人都刮目相看的成功者。

世上很多事情都是在不知不觉中干成的。从春播到秋种，如打鸣鸡，这些事情都不起眼，但你下力去努力做这些不起眼的工作都不辛苦……到秋天，各种各色的果实就呈现在你的眼前。这就叫做厚积薄发。只有脚踏实地，才能把事干好，干成。

所以，对于溪流自然之“道”的大道理，走向于社会所作为，应当观察而为。事实上，头脑造成相当无趣的人不能够品味，能在生活中品出乐趣的人才具有真正的品味。科学家研究表明，喝矿泉水对人的身体健康有利，但仅仅在大品出来说，这个有许多人，还不如喝普通的开水儿，喝咖啡还用说一样！你说这样的人懂品味么？

爱情可以浪漫，但生活不能太浪漫。生活是什么？就是油盐柴米酱醋，就是一件又一件需要你去做的不起眼的小事。生活的本质就是平淡，平平淡淡才是真。如果你在平淡的生活中品不出生活之味，那么你就不能算是懂生活，至少你不是生活中很重要的人。

所以，不要去执着于大小多少，尽量想想。什么是大，什么是小？你说泰山大不大？当然大，可是在宇宙中，它简直就是沧海一粟。同样，银河系在整个宇宙中也不过是沧海一粟，更不用说地球，也不用说在地球上活着的沧海一粟的人和万物了。

所以，大也好，小也好，多也好，少也好，都是人的分别心在作怪。一句话，就是缺乏一种包容的心。所以，得“道”悟“道”的圣人，总是用同样的眼光去看待万物，“善者，吾善之；不善者，吾亦善

进门。总是容易的事情，所以他能够达到目的，事情干成。他们为什么能做到这一点呢？因为他们有一颗平常的心，有一种平常的心态。

人生在世，无论做任何事情都要有一颗平常心。有了这种平常心，你就不会太过于紧张，就能踏踏实实地去干好自己的事情。有了这种平常心，遇到了难题，你就不会自乱方寸，因为任何困难都有它的另一面，也必然有简单的一面，你会找到从最容易的地方下手，迎刃而解，一步一步地去解决。遇到大事，你也不会慌张失措，因为你知道任何大的事情都是由许许多多小的事情组成的，只要踏踏实实地去做，一件一件地做，一步一步地做，这件大事也就干成了。

其实，这天底下的难事，哪一件又不是从容易的地方着手得到解决的？这天底下的大事，哪一件又不是从细微的地方着手把它干成的？所以，古今中外，不屑于做易事的人，终难成就了大器。

古时候的圣人，从来不标榜自己是干大事的人，但是大多都从小事做起，处理好身边的事情，他正因为不标榜自己是干大事的人，他才能干成别人都干不成的大事。

同样的道理，如果你要想别人把你看成是一个诚信的人，那么，你千万不要轻易地许诺。轻易许诺，必然失信，到时候答应的事干不成，人们会把你当成骗子看待，不再相信你。

反而言之，把天下看得太容易的人，往往是什么也干不成的人；轻易许诺的人，往往是什么也干不成的人。天下并没有那么多容易的事情，如果你把所有的事都看得那么容易，就会碰到许许多多的困难。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

沉思录（[illegible]）

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

面的包袱，选择自由自在地坚持自己想要的一生。

人生最大的风险就是自我成长

人生本是一场冒险，你投入的爱越多，承受的风险也就越大。人的一生要经历数以万计的风险，而最大的风险就是自我成长。因为要走出童年的稚气和混沌状态，走向成年的理智和清醒。这是非常了不起的人生跨越，相当于跟过去告别的奋力一跳，而不是随意迈出的一小步。

很多人一生都未完成这种跨越，他们虽然成人，有时也小有成就，但直到寿终正寝的那一天，都未从根本上摆脱父母的影响，从而获得真正的独立。

成长的过程极为艰难，除了人格独立以外，还包括适应人格倒退走出的勇敢和心理的自我。例如，六岁的孩子第一次独自坐车到外婆家的紧张感受；十七八岁的孩子第一次与异性约会等。如果认为这些经历算不上什么，那你只能说你忘记了当时自己在面对它们时，心中那份的紧张、恐惧和焦虑。

即使是心智最健康的孩子，初次步入成人世界，除了兴奋和激动之外，也会由于担忧而胆怯，他们不时想回到熟悉、安全的

[illegible]中，[illegible]当初[illegible]的[illegible]

[illegible]成年人[illegible]心理[illegible]。[illegible]不同的[illegible]，不同的人，不同的[illegible]。

心理[illegible]一[illegible]，[illegible]各种小生[illegible]。[illegible]大[illegible]，很多人从未有过[illegible]，[illegible]每个[illegible]人，心理上[illegible]一代[illegible]，[illegible]“[illegible]”，[illegible]，[illegible]心理上[illegible]。[illegible]

人生[illegible]，[illegible]青春[illegible]时代，[illegible]上，[illegible]，[illegible]以自我为中心，[illegible]之下，[illegible]。[illegible]一段人生的[illegible]。[illegible]，[illegible]——恰恰从这一刻[illegible]，[illegible]一次[illegible]自己。

这是一位52岁的[illegible]。[illegible]，[illegible]一[illegible]，[illegible]一切[illegible]，[illegible]。

[illegible]——[illegible]，[illegible]。

心智的成熟，在于[illegible]自我意识，[illegible]自我[illegible]，[illegible]自我[illegible]。[illegible]了这一因素——自尊自爱。

首先，[illegible]。

其次，心智的成熟，[illegible]安全感[illegible]："[illegible]，你都是有价值的人。"[illegible]："你是[illegible]的孩子，你是可爱的人。无论你做什么，[illegible]，只要你努力[illegible]，[illegible]。"那么，你会[illegible]一种安全感，[illegible]什么是自尊自爱。

一个人[illegible]。

不要让骄傲毁了你的人生

沉思录

(3)

人要有忧患才能平静心胸。在上位不要使骄慢人，处下位不能气馁人。人生在世，一切都是可能的，什么也没有永恒的东西。

我们看中国历史的汉朝、唐朝，看西方历史的罗马时代，在全盛的时候，就走下坡了。一个家庭也是一样，兴旺的时候，儿女媳妇都骄横起来了，而衰败就是"否"到极点、"泰"往极之前了。

所以，我们在得意时切莫忘形，因为成功永远是相对的。在成功之时，就代替不是成功的消失了，而是衰败来了。在失败时也不要悲观，只要不放弃希望，成功便会悄悄而来，直到有一天再出来。一旦成功的心里精神和积极力是一日消退，失败就会降临，把成功化为乌有了。

卷五

水的性质是没有固定的形状。[illegible]
[illegible]；可是[illegible]，一样在水[illegible]不能
[illegible]有流动，有变化，有[illegible]是大自然
的表现。因此，[illegible]而不争，[illegible]，以
自然的变动来[illegible]自己的变动，[illegible]最好的
养生之道。

人是大自然的一部分

老子认为，[illegible]

有这样的一个故事：[illegible]，不料都碰到了老虎，两人[illegible]。一个[illegible]，[illegible]。此时，一个幼儿正在[illegible]玩耍，他[illegible]。[illegible]心想：这是个什么东西呢，[illegible]。[illegible]

由此可见，[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]，是否，那就是我们性格的问题了

在生活和工作中，有的人一味迎合他人，随着他转，自己[illegible]，[illegible]，在一旁观看的人，也觉得[illegible]。有的人做什么事，[illegible]自己的主意行事，与人交往时[illegible]，[illegible]，比自己强的人[illegible]，比自己差的人[illegible]，自己的心里也很[illegible]，也[illegible]。

然而，有的人似乎能与人相处：比自己弱的人，也能平等地和他相处；[illegible]放在一边，[illegible]放在一边，[illegible]，自然能与人相处，别人舒服，自己也舒服，这有多好！

[illegible]

人从一出生就是一个生命，但这一切[illegible]我们自己。有的人[illegible]生命，他不停地呼吸、不停地吃，但一直在衰老，一直在走向坟墓。这不是生命，而是从摇篮到坟墓的慢性死亡，一个长达几十年乃至百年之久的漫长死亡。

由于你周围的[illegible]人都在[illegible]，慢慢地死亡，所以你也模仿他们。就像小孩子从他周围的人学习[illegible]事情那样，于是你被死气沉沉的人所包围，[illegible]，你[illegible]地[illegible]了自己

[illegible]

小径没有野心，也没有欲望，[illegible]某一[illegible]上。一只飞过的小鸟，便可以[illegible]了它的视线；一[illegible]，[illegible]的色彩[illegible]；[illegible]的[illegible]，它无法想象还有什么比[illegible]。[illegible]——[illegible]是富有的，是充实的，更是[illegible]的。

相反，人们则是贪婪的，它是一个怪物，它想要这个，想要那个，想要[illegible]，想要[illegible]。[illegible]小道上行走，而[illegible]的概念。

生活的艺术[illegible]在[illegible]与[illegible]之间，[illegible]。[illegible]他们要再次成为孩子了，他们要再度出生。

无论何时，[illegible]

[illegible]一个人在[illegible]

在那里，你还得去发现一切，去努力成为一个探索者，去寻找生命的意义。

生命也就是一种探寻，而不是一种欲望；是一种探索，而不是野心勃勃地去成为这个，成为那个；它是一种探寻，去发现“我是什么”。这是非常有意思的，人们不知道自己是谁，却要努力成为某个人，他们不知道他们的存在，却已经有了要成为什么的目标。

沉思录（5）

内心的觉察才是真正的快乐

发现自己内在的存在是你内在的开始，于是，每一个时刻你都会有一个新的发现，每一个时刻都会带给你新鲜的快乐，一个你以前从来没有感受到过的全新的感觉。一种开放，对存在的新的惊奇会开始在你心中发生。

你是那样的完整，甚至连一片最小的草叶对你来说也是完全必要的，你的感受使你变得非常满足，这一片小小的草叶就存在在那里，与最大的星星一样的重要，没有这片小小的草叶，整个存在就会变少了一些那种依赖你为你创造的东西。与鸟，与树，与山，与河，与海洋，与星星的交流，随着爱的增长，友谊的增长，你的生命变得越来越丰富了。

当你[illegible]，[illegible]，总有一个[illegible]，[illegible]。[illegible]

没有人是一座孤岛，我们都是[illegible]在一起的。我们[illegible]，[illegible]。如果我们的心中没有[illegible]，那么我们的[illegible]。

静心[illegible]。[illegible]——[illegible]。我们[illegible]，我们是它的一部分。[illegible]，静心[illegible]。

虽然你[illegible]自己，但你[illegible]没有[illegible]到，[illegible]，你的身体[illegible]——[illegible]，[illegible]。[illegible]。

但是，当你的[illegible]时，那么[illegible]，[illegible]，你的生命[illegible]了一个[illegible]，一种[illegible]。[illegible]，在[illegible]社会中。[illegible]。[illegible]，因为这[illegible]。如果[illegible]，那么很可能[illegible]

变迁或危险。

每一样文化都有它们特有的一些礼仪，以免使你完全迷惘而到处乱闯在风雨飘摇中，使这些习俗更明朗化。这些有趣的规则和这些习俗的信念并不能使你满意，它们只能哄哄小孩子，对你而言，它们只是一个错觉，但是在你的内在世界里都能拥有一个连续不断的希望、欢喜与欢乐。

节日是社会给你的补偿，是当它感到很抱歉的那份愧疚给予补偿性的话，使你能够从常规的机械化生活中解脱，社会发明了一些令你快乐庆祝的方法。但这不是真实的快乐——它也只可能是暂时的。

在你的生命中，真正的日子不可能被排进日历，因为12月6日被标记着，你就得假装在一年的那一特定的12月6日快乐地庆祝生日，就起了舞，唱起了歌，不是思想感觉到的，只因12月6日到了，而若不可能都是真实的——一旦12月6日过去了，你又将回到你的悲惨的情境里，每个人都活在他的思想中，每个人都活在你的世界中。

生命应该是一个接连不断的庆祝，它每天都有节日的光芒。只有那时你才能真正地生活，你才能开花结果……

从静心开始，有许多东西将不断地在你的内心增长——宁静、安宁、和谐、欢喜、感恩。无论什么来自你的心，只要让它从你的内心深处流出来，分享它，因为与人分享，一切都会得到增长。

然后，当你找到这些宝贵的那一时刻，你将会发现并没有死亡，你

去做事情,不带有任何局限和想法,或许是快乐的,但不是思考的[illegible]

但是,你还可以从食指开始,扔掉你身上所有的全部皮肤。每个人都背负着如此多的皮肤。有人会奇怪,为什么?正是因为人们在不断地背负着这些伟大的思想,原因——你对自己很不满意。

生命是非常简单的,它是一个奥秘,整个世界可以是你的生命的舞台。但是,有人严肃地试图把它们的机制排列出来,没有人知道什么是生命,没有人应该知道,没有人可以知道,生命是一种奥秘,它是一种祝福。但是,当你处在一些严肃的人的知识和控制的气氛中,你就可能会失去生命,就像你正在受苦,并不是因为你做错了事。

因此,我们要懂得,生命不是一个问题,也不是一种惩罚,而是一种祝福,它只给予那些能够获得它的人。现在,享受是你的权利,如果你享受它,那么这就是一种祝福。

像婴儿一样单纯、[illegible]

大部分人都喜欢以大人自居,而且习惯于以严肃的[illegible],尤其是[illegible]儿[illegible]。比如,我们在跟人说话的时候,会把这样的话当作自我意识;你

[illegible]，[illegible]话虽如此，[illegible]大自然的[illegible]们。
这是[illegible]

其实，在[illegible]的人[illegible]一样，[illegible]一举一动，[illegible]他的每一句话都[illegible]让你[illegible]
[illegible]

[illegible]，一个没有[illegible]的人[illegible]
别人[illegible]
[illegible]

[illegible]成年人，[illegible]
[illegible]

在[illegible]作品中[illegible]有[illegible]“狼孩”的[illegible]
[illegible]长大的孩子[illegible]是一种[illegible]
[illegible]动物，[illegible]
[illegible]成年人，因为成
年人[illegible]它们，[illegible]它们，[illegible]
[illegible]那么，狼有没有吃孩子的[illegible]

沉思录（上）

所以，千万不要轻视婴儿，如果成年人能保有婴儿的明澈天真、单纯与宁静，那就等于保有了生命的本真和做人的基因。有了这些，你就能在逆境中保持从容，也不枉来人间一回。

少一分欲望，就少一分烦恼

一个人只要不存心追求名利，不贪图享乐，并且能够保持心理平衡，保持平静的心理状态，自然就可以健康长寿。

有时，人生就是这样，[illegible]只有看淡欲望，才能保全性命。会养生的人，一定要淡名利、禁声色、廉货财、损滋味、除佞妄、去妒忌。

人心不是装在空，什么都想要，到最后可能什么也得不到，反而一辈子将自己置于永无尽头的心计角逐之中。这样活着，未免太累！

那么，如果人生少一些功利，是不是就会少一些烦恼呢？

有位作家曾说过：“有钱也好，没钱也好，都一样可以活得有滋有味。各人有各的活法儿，一切不必刻意的强求，个人有各自的选择。”所以，功名利禄不必看得太重，官大官小，腰中富足，也是由

自己得一"差额缺失"一个，等待的是，徘徊着的人生，悲哀啊我！

但是，"人是醉坏了"，没有追求就活得乏味，没有了，也得要出来一功名利禄方面了，"七品"的还想做个"六品"，有了"六品"想"五品"，有了"五品"又想做"四品"……总以为就得已是，结果"人品"总是比别人一级少一品，到头来事业由精进力竭，有些品味品尝，也不知的人生是什么滋味。一辈子不曾享受过真人生，这样活着真累

假如在功名利禄之上，持"难得糊涂"的"糊涂主义"，一切顺其自然，认认真真地做事，老老实实地做人，由到由，不晓得不争；当得没得，不急不恼，不该得的得了，也不要。这才叫聪明人，活得轻松，潇洒自如

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲔鱼。这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，接着又问要多少时间才能抓这么多？

墨西哥渔夫说："才一会儿工夫就抓到了。"

美国人再问："你为什么不待久一点，好多抓一些鱼？"

墨西哥渔夫不以为然："这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！"

美国人又问："那么，你一天剩下那么多时间都在干什么？"

牢骚满腹的人仍然抱怨说："我现在不就是这样了吗？"

听了禅师的回答，也许我们会惊讶，也许我们会一时无语。但是我们不得不再次思考这样一个让我们困惑的问题：我们到底在追求什么？是快乐？是金钱？还是名誉？

其实，生活是一种态度，一种心情，一种选择，一种状态，一种活着的方式。

人总是会觉得很累。细究起来，生活中的累，除了体力之累，还有精神之累，心灵之累。欲望的满足不能满足，而是一种自我折磨，欲望会带来更多更大的欲望。

其实，从生活的价值来说，能够体味人生的酸甜苦辣，度过了自己应该度过的日子，就有权利享受每一天真实的生命。心灵只要富足，现在活在当下，就是安心。正所谓"不被欲望所驱使，不被身外所累。"

随遇而安是一种超脱豁达的智慧

丁家根源在土在一句名言："与其懊恼，随遇而安。"我们生在

人世间，必须学会接受现实，虽然有时候现实很残酷。要知道，[illegible]一世，才能活得自由自在。

俗话说："[illegible]。"[illegible]的时候，[illegible]吃饭，自然会取得好的成绩，[illegible]。这就是"随遇而安"的道理。

许多人都有这种感觉：[illegible]。这就要求我们[illegible]，从而化解一切不安和烦恼。

人生变幻，世事难料。[illegible]你的人生。[illegible]在这些关键的时刻，你更需要有"随遇而安"的心态。

人生于世，[illegible]，是人生的另一种境界，是一种高尚的情怀。

沉思录（上）

随遇而安是人生回归的另一种境界。它不是消极的[illegible]，也[illegible]人生[illegible]。[illegible]，[illegible]。只有[illegible]，[illegible]。

随遇而安是[illegible]，是成熟的一种标志，[illegible]。现代人常常[illegible]紧张、焦虑、恐惧[illegible]。因此，[illegible]，随遇而安则[illegible]。

随遇而安就是不管遇到什么事，都能够安定下来，[illegible]。[illegible]的人，[illegible]的人，[illegible]，才能做到“随遇而安”。

那么，什么样的人做不到“随遇而安”呢？[illegible]“随遇不能安”，[illegible]自己工作[illegible]；[illegible]“随遇不能安”[illegible]；另一类人，[illegible]，比上[illegible]，比下[illegible]。[illegible]。

在当今这个[illegible]时代，人们总是[illegible]，[illegible]同时，[illegible]。[illegible]社会，我们[illegible]需要一

[illegible]

平和恬淡的生活是最好的养神之道

沉思录(3)

[illegible]之一。中医学认为，神是人的精神、意识、思维活动，[illegible]情志、思想保持[illegible]静的状态。

[illegible]因此，那些[illegible]人[illegible]什么，[illegible]

[illegible]

[illegible]人们[illegible]

[illegible]，他们生也[illegible]，死也[illegible]；他们一生[illegible]，[illegible]，他们[illegible]。他们[illegible]；他们[illegible]，[illegible]，[illegible]。

所以说，人们的悲欢是德行上的[illegible]；喜怒是违背[illegible]的过错；心中好恶是德性上有了偏失。[illegible]没有忧乐的干扰，才是德的最高境界；[illegible]这个"一"而不变，才是静的最高境界；[illegible]。因此，体力劳动不知休止，就[illegible]；精力劳动不知停歇，就[illegible]，而劳累就使人的生命枯竭。

[illegible]水的本性，[illegible]。[illegible]；有[illegible]，有变化，[illegible]。因此，纯粹而不杂，静一而不变，[illegible]，[illegible]运动[illegible]，这就是[illegible]之道。

如果说人道是[illegible]，[illegible]什么[illegible]精神。

专一就是不使用精神，[illegible]"神"[illegible]一样[illegible]。[illegible]，[illegible]，与[illegible]合一，这就是[illegible]。因为[illegible]，[illegible]，[illegible]。只要[illegible]了[illegible]。

庄子说："众人重利，廉洁的人重名，贤能的人[illegible]，圣人[illegible]。[illegible]；专一于[illegible]的[illegible]；专一于[illegible]的是[illegible]，而[illegible]人。

我们说的意，就是不分离，就是没有分割精神、隐藏杂念，又不专用精神，同时专一的人，叫真人。这样的人处在不偏不倚的限度内，藏身于无始无终的混沌中，游乐于万物或者发生的变化环境里，本性专一而不二，元气保全而纯粹，德行相融相合，从而使自身与自然相通。像这样，他的禀性得到完全保全，他的精神没有亏损，外物又从什么地方能够侵入呢？

这就像醉酒的人坠落车下，虽然满身是伤却没有死去。骨骼关节跟常人一样，而受到的伤害却跟别人不同，因为他的精神高度集中，乘坐在车子上也没有感觉，即使坠落地上也不知道，死、生、惊、惧全都不能进入到他的思想中，所以遇到外物的伤害却全没有惧怕之感。那个人从醉酒中获得保全完整的心态尚且能够如此忘却外物，何况从自然之道中忘却外物而保全完整的心态呢？

圣人藏于自然，所以没有什么能够伤害他。故而，[illegible]不要开启人为的思想与智巧，而要开发自然的真性，开发了自然的真性则随遇而安，生命得以保存；开启人为的思想与智巧，就会处处使生命受到残害。不要厌恶自然的禀赋，也不忽视人为的才智，人们也就几近纯真无伪了！

[illegible]

我们可以说，如果一个人度过了[illegible]的一生，在一定[illegible]，[illegible]

[illegible]中国存在着一些绝对性的[illegible]。比如，在[illegible]人家[illegible]自己的年龄这一方面，我们可以[illegible]。在中国，一个人正式的[illegible]，第一句问[illegible]，第二句便是问："贵庚？"[illegible]二十五岁或二十六岁，[illegible]一般都会[illegible]。可是，如果对方说他今年五十五岁或五十八岁，[illegible]上表示[illegible]敬[illegible]随着对方的岁数而增高的。如果对方的年龄在六十岁以上，[illegible]

[illegible]老人[illegible]，他们[illegible]一样[illegible]，因为他们[illegible]有生气的。如果你[illegible]一个白发的老人家，在谈话中[illegible]到她的岁数，[illegible]用[illegible]把话题转到天气上！

[illegible]这样一件事：有一天，[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

人，是值得世界上最可[illegible]的[illegible]。[illegible]，[illegible]。[illegible]的，因为[illegible]，[illegible]的，因为[illegible]。[illegible]的人，我们也[illegible]他叫做"艺术家"。

[illegible]，在他们[illegible]。[illegible]之前，[illegible]。[illegible]，[illegible]在[illegible]之后，[illegible]；在这[illegible]一[illegible]之中，一个人[illegible]。

中国人没有个人自尊的意识，因为人[illegible]中的[illegible]相帮助；因此，一个人在[illegible]，[illegible]有什么可[illegible]的地方。总之，[illegible]的事情。在中国，一个人[illegible]的。

在西方，老年人[illegible]，[illegible]。一种[illegible]，[illegible]。如果[illegible]，[illegible]，[illegible]。[illegible]。

如果我们[illegible]，[illegible]，那么，我们[illegible]。

则这桩婚姻也会破裂。同时，[illegible]
[illegible]，更没有什么意义吧?

中国人这种家庭观念[illegible]，[illegible]一个人[illegible]的[illegible]，可是[illegible]的[illegible]。中国人在讨论[illegible]，[illegible]的[illegible]，这在一个人自己有了[illegible]。

所以，[illegible]，[illegible]的时候，[illegible]，把他们[illegible]在他们身[illegible]，这[illegible]也[illegible]，可是[illegible]一种[illegible]。

人人都有变成老人的一天，只要[illegible]。[illegible]一个人[illegible]，我们[illegible]的生活形态。[illegible]未来的老年里，而不[illegible]在过去的青春[illegible]时期里。

如果我们[illegible]的态度，那么，我们[illegible]之中，[illegible]——[illegible]，在这个[illegible]中，我们[illegible]失败。

事实上，没有一个人[illegible]老年的来临，[illegible]
[illegible]
个人[illegible]，[illegible]人生[illegible]一个[illegible]，[illegible]。[illegible]

卷六

不仅我们个人与一切世界相通，一切世界也与我们个人有着密切的关系。也就是说，宇宙、人生的一切现象，不管是明显的、隐的、积极的、消极的或任何意义之存在，彼此之间都有密切的关联。

人存在于与周围环境的关系中

[illegible]

[illegible]

[illegible]

沉思录（[illegible]）

[illegible]

[illegible]

[illegible]

沉思录（3）

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

在这个世界上，凡事不可能一帆风顺，事事如意，总会有不顺心的事情[illegible]着我们，那该如何面对呢？[illegible]

[illegible]

[illegible]说：“不违天时，[illegible]”[illegible]人生都是因[illegible]，[illegible]才能在[illegible]变化的[illegible]中[illegible]生活中，如果能在自我的空间中[illegible]，在细节[illegible]，自然[illegible]自在[illegible]

有人认为，随缘是消极[illegible]的说法，其实不然，[illegible]

[illegible]

[illegible]

有位[illegible]说过：“[illegible]人内部的[illegible]”[illegible]

[illegible]

蚂蚁是一种为了自己打算的动物，它在果园或花园中就是一种有害的东西。因此，过于自私自利的人一定会损害大众的利益。人应当用理智来节制自爱，不可欺骗他人，特别是对国家和民众更不可如此。

人应当理智地区分自爱和对社会的利益，在对自己的利益考虑的时候，不要损害他人的利益，特别是不可损害国家与广大的利益。

就像地球只以自我为中心旋转一样，人也常常总是要把自我的身体作为行动的轴心。但是，作为一个中心高高在自我利益之上的，宇宙万物中有一个息息相关的关系，这个关系是以他人的利益为轴心而运转的。

对于一个统治者而言，他的自私也许还有理由，因为他的行为不仅仅代表他个人的，也代表他的国家的利益，他的好坏是与国家及人民的命运相关的。但是，作为一个普通的公民，自私自利却是一种极坏的品质。因为无论什么事情，只要经过这人的手，他就会把它们按照自己的利益而改变和歪曲，结果只会危害国家的利益。

因此，国家在选择公务员的时候不可用这种人，除非作用有不可替代的价值。即使在这种情况下，也不可让这种人掌握大权，因为他们的自私有时会将国家的利益置于自己利益之下，他们可以将自己的利益凌驾于国家利益之上，即可能为一己之私而损害国家与民众的利益。

金钱并非人生唯一的财富

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]。其实，人在社会上，[illegible]

此外，[illegible]——一个人[illegible]

一个人要[illegible]；一个人要想有成就，[illegible]

最后，[illegible]——一个[illegible]能力[illegible]的人，[illegible]

除了上述的能力之外，人品同样是一样重要[illegible]——一个人品高尚的人，[illegible]

[illegible]，也[illegible]别人的[illegible]。因为人[illegible]。

如果你[illegible]自己的人生[illegible]，[illegible]。[illegible]一定要[illegible]。因为[illegible]。[illegible]一个优秀的人，要有一[illegible]所有的人[illegible]。

[illegible]的人为什么会[illegible]有什么，他们[illegible]自己的财富和价值[illegible]，他们[illegible]自己的[illegible]实现自己的[illegible]。[illegible]，所以他[illegible]有更多的[illegible]成功[illegible]。

别[illegible]的财富[illegible]，[illegible]不要[illegible]自己。[illegible]世界上独一无二的。也许，现[illegible]在困境中，也许现在你还没有出人头地，但这并不代表你没有财富，并不代表你将来[illegible]会失败。只要你努力去做一些事情，就有可能成功；只要你认真去思考一些问题，就有可能获得更大的成功。

这个世界是个公平的世界，即使是最穷的[illegible]，也有[illegible]的[illegible]。几乎所有的人都是白手起家的。如果你并没有拥有金钱，那么[illegible]，上天已经给了你一个白手起家的机会。只要你努力下去，上天一定会让你有所收获的。

新思维（3）

卷七

爱的播种，也许是无限的；爱的收获，有时可能在心头凋落。但是，我们能够付出的爱有限，不能把全部托付给对方。真正的成长不是索取，而是施舍与给予，是在[illegible]的过程中完成。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

如果你感觉自己终有一日会死去，那就会珍惜自己现在这一时刻的[illegible]。这是由于产生了死亡的自觉，也可以说是，产生了珍惜的自觉。[illegible]自觉的产生，这种[illegible]。

害怕死亡的人，之所以会害怕死，是由于他们[illegible]，[illegible]原因，是他们[illegible]到中，没有感受到"爱"的幸福。

沉思录(3)

[illegible]

人类是社会性的有理性的动物。人从一开始走向自然索取生活资料，就互相联系，互相协作。随着社会的发展，人际关系越来越需要精神和情感的[illegible]，[illegible]

人和动物不同，[illegible]之间是[illegible]，互相依存的关系。[illegible]人们在生产、生活中互相协作，在感情上互相关爱，互相尊重，充满了亲情和友情。如果人与人之间没有情感，没有友爱，人也会丧失作为人的[illegible]了。

在市场经济的大潮中，人们受到拜金主义、利己主义[illegible]

通过彼此间的[illegible]，只顾自己，不顾他人的人增多了，[illegible]，不再关爱、同情，关心和帮助他人的现象也[illegible]可见。

但是，友爱、同情等珍贵的情感是人类的本性，人不能只有与人[illegible]的物质生活，而没有充满爱的精神家园，人不能生活在孤独的、冷漠的社会环境、紧张的人际关系中。因此，人们又想起了孔子"仁者爱人"的呼唤。

今天，我们完全可以做到在全国范围内发扬爱人之心去处理人际关系，对家庭、对人民、对同情和支持我们的外国朋友、对那些[illegible]，即使在改正错误的人，我们都应该以爱心待之。

当然，我们还不能实行无差别的统一的爱，首先要爱工人和农民，[illegible]爱我们的人、爱亲人、爱朋友和爱人民、爱祖国。[illegible]对敌人仁慈，就是对人民犯罪，这句话[illegible]。

"爱人"就是同情和理解别人，以推己及人之心，设身处地为他人着想。别人有了困难和不幸的遭遇，我们要给予安慰和帮助，这会使深陷痛苦的人感受到[illegible]。别人有了过失，我们要了解他的本意和产生过失的主客观原因，指出其错误，提出中肯的建议。

"爱人"还要关心和帮助他人，这不能只停留在口头上，要有实际的行动。别人有困难，要急人之所急，想人之所想。孙中山说："有力者要以力助人，有财者要以财助人，有道者要以道教人。"每个人都有责任根据自己的条件和能力去帮助别人解决困难，这会使陷于困境的人重新踏上人生的坦途，获得人生的幸福。

总之，爱人、同情、关心和帮助别人，是人类美好内心的积极的品德，这是无私的、是崇高的，不是索取。因为，“爱人者，人必从而爱之；利人者，人必从而利之；恶人者，人必从而恶之；害人者，人必从而害之。”因此，我们一定用一颗爱人之心来回报这个世界，而不要为了一点点私利去伤害别人和自己的[illegible]。

美好人生是内在和谐的

在不同的时代以及不同的人群中，对于美好人生的见解也都各不相同，并且这些不同又都在某种程度上表现出[illegible]。比如，有些人认为能够过上[illegible]的生活，而有些人则将受到良好教育的[illegible]看作[illegible]。这些不同可以通过具体的标准加以判定，但有些不同却不能以此作出判定。

在有人看来，一切战争，对一些人而言都是为了某种正义而进行的，[illegible]。[illegible]的人[illegible]，而[illegible]战争的人们[illegible]。在这种[illegible]上是不可能[illegible]的。因此，我们不能笼统地说哪种才是真正的美好人生，我们只能说：美好的人生是[illegible]，[illegible]。

爱与知识，爱和知识都是必不可少的。因此，无论你的人生有多么美好，都应该想像出更美好的人生。有爱而没有知识，或有知识而没有爱，都不可能产生美好的人生。在中世纪的欧洲，当有一个地方出现瘟疫时，教士劝说人们聚集在教堂里祈祷解救，结果在一群拥挤的祈祷者中，瘟疫传染得更为迅速。这是有爱而没有知识的例子；而两次世界大战便是有知识而没有爱的最好例子，结果过程都造成大规模的死亡。

尽管爱和知识都是需要的，但爱在某种意义上是更为基本的，因为它会引导聪明的人去寻求知识，以便了解如何为他们所爱的人谋取幸福。然而，如果人们没有知识，他们将满足于道听途说，结果可能尽管存心善良却造成损害。

作为一种情感的爱，总是摆动于两端之间：一端是观赏中纯粹的欢乐，另一端是纯粹的仁爱。我们对于无生物，只会产生欣喜；我们不可能对一幅风景画或一支奏鸣曲怀有仁爱之心。通常，这种欣喜在儿童中比在成人中更为强烈，因为成人倾向以功利主义的观点看待事物。

爱的另一端是纯粹的仁爱。有些人曾为帮助麻风病患者而牺牲了他们的生命；在这种情况中，他们所感到的爱不可能具有任何审美的成分。父母的爱心通常伴随着对孩子外貌的欣赏，但是当这种成分完全不存在时，父母的爱心依然强烈。

如果把母亲对生病孩子的关心称之为"仁慈"，也许你会感到奇怪，因为我们习惯于用这个词描写一种带有几分虚伪的苍白

[illegible]时，人类可能性的[illegible]。这里我们[illegible]了。

如果我们希望达到某一目的，[illegible]可以告诉我们[illegible]方法。[illegible]。但是，我们[illegible]哪一种行为是正确的，哪一种行为是错误的，[illegible]。

[illegible]，我们的目的——我们希望达到的目的，而不是我们[illegible]达到的目的[illegible]我们"应当"希望的东西，[illegible]我们[illegible]

[illegible]一种行为[illegible]。这是一[illegible]社会[illegible]，我们[illegible]

现在，我们可以[illegible]人生意义[illegible]了。当我们[illegible]人生是由爱[illegible]时，我们[illegible]生活，[illegible]这种生活[illegible]。[illegible]一个[illegible]生活的社会里，[illegible]一个[illegible]社会里，[illegible]

沉思录
(3)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

首先，精神贯注的对象，不一定是有生命的事物，因此或不是一种具有心灵的存在。精神贯注的对象，可能是股票，也可能是[illegible]，常常[illegible]。

其次，[illegible]精神贯注的人，[illegible]。

第三，精神贯注可能与[illegible]。[illegible]

最后一点是，精神贯注随时都可能消失。换句话说，精神贯注[illegible]，不可能长久维持。

真正的爱，[illegible]

[illegible]

过多的讨论，去[illegible]的隐私[illegible]。[illegible]我们不能每次都告诉对方，必须对每天的[illegible]。

这种情形和婚姻中夫妻间健康的婚姻和健康的关系一样，双方都[illegible]适当的空间，把个人兴趣爱好搁在一旁，给予对方思考的空间和时间[illegible]。当任何一方的[illegible]结束，彼此走出相应的空间，当双方都[illegible]各自[illegible]之间时，他们的爱[illegible]得更真正的珍惜，彼此之间才能够尊重[illegible]。

在心理治疗或咨询关系中，即使是有经验的人，也可能产生情移现象。两个彼此真诚的人，即使有了良好的咨询关系，也会产生情感[illegible]，即我们[illegible]。

情感超越人际间的界限，会使你得到更多的爱情，带来更大的幸福感。不过，它们并不是[illegible]借口。真正有爱的人，不可能单纯把爱的感觉作为[illegible]真正的爱。只有双方心灵的[illegible]，而不是一时的冲动[illegible]，无论爱的感觉是否存在，都要表现出情感和智慧。

当你面对有爱的感觉，或者说是一件好事，也要能够冷静地面对，发现了我们心中有爱的意愿，也要有[illegible]。例如，你可能爱上一个已婚的女人，你很想去爱她，但这么做，就会破坏她的婚姻，违反你的[illegible]。所以你会停止这一想法。你会这样说：“我很想去爱你，可我不会这么做，因为我对妻子和家庭做过承诺。”同样，作为一个心理医生，如果工作日程安排得满满的，你就不可能再接受新的病人，因为你对其他病人做过承诺，而且你的精力毕竟有限。

沉思录（[illegible]）

[illegible]

[illegible]

[illegible]“爱”与“非爱”的区别，[illegible]“善”与“恶”的区别，[illegible]爱是行动，不是[illegible]，爱是一种[illegible]

[illegible]的“儿子”

[illegible]

沉思录（3）

[illegible]

[illegible]

坠入情网不等于“爱”

有许多人，关于“爱”，有这样那样的错误认识。其中，最常见的误解就是把男女之恋爱，尤其是把坠入情网当成是爱，或者说，坠入情网起码是爱的体现。坠入情网的人，常常激情满怀地表白：“我爱他(她)!”其实，这只不过是一种主观感受罢了。

首先，坠入情网通常仅涉及与性有关的欲望。可想而知，尽管我们都深爱自己的孩子，但不可能与他们坠入情网(除非是有恋童癖的家庭)。许多人都有关系密切的同性朋友，但除非存在同性恋倾向，否则绝对不会与其坠入情网。只有受到性需要的刺激，才会使我们坠入情网。

其次，坠入情网的“爱”不会持续太久，不论爱的对象是谁，早

[illegible]我们都会从情网的陶醉中[illegible]。[illegible]，这[illegible]不再[illegible]对方，不再[illegible]与我们[illegible]爱情[illegible]，[illegible]的[illegible]。[illegible]

沉思录（3）

为了了解坠入情网的本质，我们必须认识心理学上所谓的"自我界限"。对婴儿的成长而言，婴儿出生后的七个月，还无法分辨自我和世界的界限。当他在床上[illegible]的时候，感觉整个世界都在跟着自己一起移动；他[illegible]，[illegible]；[illegible]，[illegible]自己也跟着一同移动；母亲[illegible]，他以为是自己的[illegible]。在新生婴儿的感觉里，在一切移动和固定的事物之间，在他和周围的人群之间，在单个个体和整个世界之间，没有任何界限与差别。

随着婴儿逐渐成长，[illegible]，他发现自己和[illegible]不是一回事。他感觉饥饿，母亲不见得[illegible]出现，并给他喂奶；他想要玩耍，母亲未必能及时配合，与他一起玩简单的游戏。他的意愿和母亲的行为，是截然不同的两回事。在这种情况下，婴儿的"自我"产生，自我意识开始形成。通常，婴儿的自我意识能否健康发展，取决于[illegible]。[illegible]婴儿[illegible]，[illegible]。[illegible]婴儿和[illegible]。[illegible]婴儿[illegible]，直至成年人，其自我意识[illegible]。

当婴儿[illegible]自己[illegible]，而不是[illegible]。[illegible]，他想活动的时候，[illegible]，可是[illegible]。[illegible]，[illegible]，[illegible]"[illegible]"。

在出生第一年，婴儿就知道了一些基本常识：我们是我们，我们不是你；我们是什么，我们不是什么——明白一些事情后，他就能够清楚地知道：这是我的胳膊，我的脚，我的头，我的舌头，我的眼睛，甚至我的视角，我的声音，我的想法，我的肚子疼，我的感觉……此时，婴儿已能区别出自己和外在世界事物的不同，能够认识到自身的大小和身体的局限性，这样的认知就是所谓的"自我界限"。

长期活在"自我界限"中，只会给人带来孤独。有些人——尤其是心理学所说的"精神分裂症"患者，其童年生活通常都是不幸的，甚至遭到某种程度的伤害。对于他们而言，世界充满邪恶，自我界限带来保护和安全，而孤独寂寞反而显得不那么重要。但是，大部分人会感到孤独和寂寞，希望冲出自我界限的牢笼。

坠入情网，似乎能够使我们实现"逃亡"。坠入情网的本质——尽管这种说法显得有些冷酷——正是其自我界限的某一部分突然崩溃，使我们的"自我"与他人的"自我"合二为一。我们突然冲出自我界限，情感像决堤的洪流，涌向所爱的人。于是寂寞消失了，代之以无以言喻的狂喜之情，我们跟爱人结合在了一起！

坠入情网，是精神倒退回婴儿期的退化现象。与心爱的人结合在一起，跟婴儿时与父母相依相伴的记忆彼此呼应，仿佛体验到婴儿时无所不能的快感，我们觉得拥有强大的力量，似乎没有什么能阻止我们实现愿望。我们感觉爱无比强大，能够战胜一切，我们的前途充满光明。但我们没有意识到，这样的感觉实际上是虚幻的。[illegible]

现实的冒险，这种感觉有如一个内心好奇的幼儿，自认为探索新世界一样奇而神秘。

残酷的现实，迟早会击碎孩子的幻想，也会击碎我们的爱情之梦。日常的琐事同样繁琐，会使我们产生矛盾和冲突。男人需要自由，女人却希望时时刻刻拥有陪伴；女人想要看电影，男人却想留在家里看电视；男人想把钱存进银行，女人却想拿来买漂亮衣服；女人想谈谈自己的工作，男人却只想谈他的工作……

彼此都惊讶而痛苦地意识到，自己没有跟对方融为一体，欲望、爱好、想法相去甚远，局面好像难以改变，若即若离像是走进了各自的自我保护圈里，他们又恢复为两个不同的个体。面对着眼前这种情形，我们就必须面对现实，学会宽容，也和解。

沉思录(3)

恋人情调不是真正的爱，只不过是一种好感而已。情侣只有跳出情网，才能够真正相爱。真爱的基础不是恋爱，甚至没有恋爱的激情，也并非因之而来。那么，这是为什么呢？陷入情网，不是出于主观意愿，不是有计划、有意识的选择。不管你有怎样的期待，使有权利和缘分，就永远无法体会到恋爱的魅力。爱的情网，也不是为你而开……在它门口，它却有可能像……不请自来。

你或许可能爱上某个与你性格不相称的人，甚至不想接受对方身上的缺点，可你却对对方产生强烈的依恋。与此同时，也许另一个人各方面都很出色，值得你全身心地去爱，你却偏偏不能坠入情网。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]思录（3）

它的最高境界是"[illegible]"的[illegible]，[illegible]提倡的是"[illegible]"的精神。即要使人类从"小我"中解放出来，从个人利益、个人情感中解放出来，投身于人类的共同事业中去，以实现人类生存的真正使命。

其实，佛教所提出的"慈悲为怀、普度众生、不杀生"的思想，在佛的心中从来就没有把除了人之外的自然万物排除在生命之外，认为它们可以任意践踏、宰割。慈悲并不仅仅是指对人的慈悲，尊重生命也包括尊重动物甚至植物的生命。

佛教认为，一切生命都在六道中轮回，都要承受同样的痛苦。这一世你是人，也许下一世就投进了畜牲、饿鬼、地狱道，所以佛教强调众生万物的平等，主张爱护众生，尊重生命。这样的"[illegible]主义"实在是有利于对大自然的保护、对动物的保护，实现生态平衡，进而实现对人类和世界的保护。

当一个[illegible]的老乞丐[illegible]从你身旁走过时，当[illegible]

[illegible]学费而[illegible]的孩子[illegible]的[illegible]；[illegible]大[illegible]的农民[illegible]他们的[illegible]！……[illegible]心里[illegible]，[illegible]了[illegible]的[illegible]。[illegible]心里有[illegible]，[illegible]的[illegible]生出了[illegible]

[illegible]，如果[illegible]自己[illegible]之内，[illegible]的[illegible]，它的[illegible]了一[illegible]，[illegible]的[illegible]；[illegible]在[illegible]一些[illegible]。[illegible]了人生的[illegible]；[illegible]老人[illegible]一些[illegible]，[illegible]……

[illegible]的一个[illegible]城市，有这样一位[illegible]的“[illegible]”，他是个普通的[illegible]工人，却因为一次偶然的[illegible]，开始了[illegible]的人[illegible]之路。

[illegible]，他的[illegible]了，[illegible]的[illegible]。[illegible]孩子[illegible]到自己家中[illegible]。[illegible]了[illegible]的[illegible]。[illegible]一些[illegible]各种[illegible]，无人依[illegible]的[illegible]孩子。

[illegible]的[illegible]了[illegible]，[illegible]一[illegible]，[illegible]了一[illegible]，[illegible]了[illegible]的[illegible]。[illegible]到了一些[illegible]，他[illegible]孩子[illegible]上学，[illegible]文化知识，[illegible]对社会有用的人。[illegible]

在[illegible]努力下，[illegible]开始[illegible]。[illegible]

最终，他[illegible]。

在我们的社会中，[illegible]。

[illegible]中国人，[illegible]。

这个[illegible]中国[illegible]。

丁大卫背着简单的行李来到了甘肃兰州，在一所大学里当了一名英语教师。学校给他的月薪是每月1200元人民币，对于一个大学教师来说，这点钱实在不算多，但比起当时兰州的人均工资水平，还是算比较高的。但丁大卫却主动找到学校，要求把工资减到900元，学校一再坚持，经过双方的商讨，学校给他定了950元。有人曾问他，钱这么点会够花吗？他笑着说：“够花！我每月的钱除了买邮票、饭票和生活费，给家里打打电话，一百元就够了！”

要是[illegible]衡量，但丁大卫的财产[illegible]可以概括。人们[illegible]，[illegible]。他在中国所有的财产都在一个简陋的大约有包里，[illegible]；有一台[illegible]；一个[illegible]；两套换洗的衣服，其中有一件蓝色上装，[illegible]，这已经有40年的历史了；一双[illegible]；[illegible]；还有一辆[illegible]！

[illegible]，丁大卫[illegible]：“我[illegible]，我现在是在中国，我应该[illegible]。[illegible]，我就会告诉自己：你现在是一位中国教师，你要多为中国培养人才。”

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

或遇到什么事，她的工作就是无休止地等待、找援。完成我们这个赛一样，你抢了别人的车后进站。别的人在付出了反正她的也不是他的车，你感恩你超过个他……

“亲善团事”其是一种精神力量支配下的表现形式，而这种精神力量就是仁慈。因为社区所有人都怀着善良的爱，所以在好管闲事的人眼中众生是平等的，没有谁比谁高一等，更比谁只有低之分。所以，你的邻居会在你认为你受到伤害的时候想办法帮助你；社区的政府也会因为你的做法侵犯了其他人的利益而对你的行为进行制止；陌生的路人也是一样，这一次你抢了别人的车他也不生气，也许下一次别人抢了你的车，同样也是内心不生气。因为他们坚信着：每个人都是平等的，做错了都要受到包容。

卷八

圆满的人生境界，要像弈棋进退一样，有进有退。怎样进攻？何时退让？其中可大有学问。我们必须提升自我的智慧，才能真正体会"进退有道"的妙处所在。

情绪在身体和意识的轴线上产生

情绪是身体对思维的反应，在身体和身体的前面显现产生。比如，一个攻击性的想法或敌对的想法会聚集在你的体内，这时身体就会释放能量，于是就产生了被我们称为愤怒的情绪。

研究显示，强烈的情绪甚至会导致体内的生物改变。这些生物改变代表着情绪的身体层面或物质层面。当然，你通常不会意识到你所有的思维模式，只有通过观察你的情绪，你才能觉察到它们。

你越认同你的思维，喜好、判断以及分析持续得越多——也就是说，你的观察者意识越少的话，你的情绪能量负荷就会越强烈。如果你不能感受到你的情绪，如果你断绝了与情绪的联系，它们会以生理问题或症状的形式出现。

另外，强烈的无意识情绪模式可能会显化成发生在你身上的外部事件。比如，那些内心充满愤怒而没有意识到这一点，也没有表达出来的人，更容易从言语上或身体上遭受其他愤怒的人的攻击。这是因为他们散发着强烈的愤怒，使某人无意识地接收，从而引爆了这个人自己内心潜藏的愤怒。

如果你[illegible]感受你的情绪，那么请你[illegible]注意力集中在身体内部的能量场上，从里面去感觉你的身体，这将会使你感受到你的情绪。如果你真的想了解你的感觉，[illegible]一个身体的反映，所以请在你体内去感受它。如果两者之间有明显的冲突，那么思维就是虚假的，情绪则是真实的。

你也[illegible]清楚地意识到你的情绪[illegible]，[illegible]它，但它总是会以一种情绪的方式在身体上反映出来。[illegible]一[illegible]，情绪[illegible]所以你可以在体内感觉到它。

[illegible]，所有的情绪是一种原始的[illegible]。这种情绪[illegible]我们不清楚自己在[illegible]之外[illegible]，[illegible]一[illegible]，但[illegible]之外，它[illegible]一种[illegible]。我们把它称为"情绪"[illegible]，因为它和[illegible]最基本的情绪一[illegible]。

[illegible]一个主要任务[illegible]情绪[illegible]一[illegible]，[illegible]。实际上，[illegible]这种[illegible]。

也许有人要问，积极的情绪，如爱和喜悦，[illegible]什么呢？它们[illegible]

直感术（3）

与你们本体相联的不能分割的一部分。一旦思想不再出现时，喜悦、爱、真挚或热情的宁静都是有可能的。

对于大部分人来说，只有当遭受到很大的危险、体验到极度的危机、悲痛或极度震惊时，才能引起思维的暂时停止，这时，思维它们才会停止——当这种情况发生时，你就会感受到内心的宁静。在这种宁静状态之中，有一种深切的自然快乐状态——爱与平和。

欢乐总是源于你之外的事物，而喜悦是由内而生的。一次让你欢乐的事情，明天可能会让你痛苦，或者它将会离你而去，一旦失去它，你就会感到痛苦。

而且，我们通常所说的爱可能就是一种短暂的欢乐和兴奋，一种上瘾性的需求，可能瞬间转向其相反的方向发展。许多爱情在经历短暂的激情之后，会在爱与仇恨、吸引与攻击之间徘徊。

在你将自己从你的思维中解放出来之后，你可能会短暂地感受到真正的喜悦、真正的爱或者深切的内在宁静——这些是你真正本性的一些方面。即使在一个正常的爱情关系中，你也会感受到一些非常真实而不朽的东西存在，但是它们是短暂的，很快就会因思维的介入而消失。

这就像你曾经拥有某种很珍贵的东西但后来失去了它，或者你的头脑告诉你这只是一种幻象。实际上，这不是一种幻象，而且你也不可能失去它。它是你本性的一部分，它会受思维的影响，但永远不会被思维破坏。

人类有的痛苦都来自于心理存在的循环造成无意识地接受或者逃避，因此是存在的幻觉，只有你自己[illegible]，[illegible]会有欲望、需求、执著、思想与情绪，离开了这些就不会有“你”的存在。

在这种情况下，即使你想要回到自由，那也是在未来，那也是你思想的一种延伸。所以，不要努力放弃你的执著或试图“进入”自由的境界，而要关注当下，只做为一个静默的观察者。

[illegible]自从人类有意识以来，我们进入了时间和思维的领域，[illegible]了存在的意识，[illegible]了亿万年，从那时起，我们就[illegible]，隔绝了自己和周围其他人之间的联系。

只要你认同思想，也就是说，你在无意识的情况下，你就会是不可靠的。在这里主要应该[illegible]，这[illegible]——[illegible]、抗拒、[illegible]、内疚、焦虑、[illegible]、[illegible]等等，[illegible]的各种表现。[illegible]，这[illegible]的根源。[illegible]自己的生活。

管理情绪，不要让怒气左右你的人生

每个人都会感到让自己生气的情况，而一旦发怒，就会造成不好的结果，最终还是自己受到的伤害最大。不过，要我们不生气，也是不可能的。有句俗话说得好：“有气不妨发出来，只要不过分，但也不可以让人受[illegible]。”

发怒要有节制，不可过分，不可太久。在此，我们有三点要讨论的：第一，如何面对和处理发怒的条件和对象；第二，如何约束发怒的行为；第三，如何使别人的愤怒平息。

要做到这一点，就得修养身心平和，想想发怒的后果，想想它对生活的消极影响。[illegible]

[illegible]：“怒气[illegible]。”[illegible]：“[illegible]。”[illegible]：“[illegible]。”

[illegible]，而它[illegible]。但是，万一

[illegible]

[illegible]

[illegible]

总之，忧虑没有任何好处，它只会扰乱你的生活。[illegible]——[illegible]

宽容是一种[illegible]的气度

[illegible]

宽容是人际关系的[illegible]，[illegible]人与人之间的[illegible]，[illegible]

[illegible]

在婚姻关系中，[illegible]

在生活中，我们可能会遇到别人的[illegible]

首先，[illegible]

其次，[illegible]

再次，[illegible]

[illegible]，无论是"[illegible]"、"[illegible]"，还是"[illegible]"[illegible]，都[illegible]相[illegible]的[illegible]。[illegible]在[illegible]下，[illegible]人[illegible]，也[illegible]自己，[illegible]。

最后，[illegible]人的[illegible]，[illegible]人[illegible]，有的人[illegible]了[illegible]，有的人[illegible]了[illegible]。[illegible]这一[illegible]，我们[illegible]一个[illegible]故事：

[illegible]，一支部队在[illegible]中与敌军相遇，[illegible]，[illegible]一个[illegible]了[illegible]。[illegible]

[illegible]过去了，[illegible]，[illegible]一[illegible]，[illegible]一[illegible]，[illegible]。[illegible]了[illegible]的[illegible]，[illegible]，[illegible]名字。

后来，他[illegible]部队[illegible]了出来。此后30年，[illegible]，[illegible]时说："[illegible]了，[illegible]。[illegible]，[illegible]下来[illegible]，[illegible]，[illegible]了[illegible]。"

在[illegible]，[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

的，更甚的是，怀恨在心以至于处处寻找机会报复他的人，其生活有如地狱一般，他们的存在是有害的，能去掉就是可喜可贺的！

总之，报复心是极具有害的。一个人若心存报复，自己所受的伤害会比对方更大，报复不仅会使一个好端端的人走向毁灭的边缘，还会把无辜的人卷入其中。因此，我们都要学会宽恕。

宽恕是制止报复的良方。宽恕是给予，是奉献，是人生的一种智慧，是建立人与人之间良好关系的途径。一个懂得宽恕的人，不会被仇恨之火所焚烧，即使受到他人的伤害，也会不计较，因为宽恕会时时提醒他——宽恕会有收获！

凡事有度，把握好尺度

凡事有度，也可以叫做底线。超过了底线就等于超过了承受范围。人与人之间有界线，事与事之间有底线，人和物之间同样有底线。任何事物，如果超过了一定的尺度，也会物极必反，产生不好的后果。

有一种名叫滴水观音的植物，在它翠绿光滑的叶片和花朵之间簇拥着许多白色的小碎花，一串串细碎的小花紧紧地围在一起，就像一个个“小铃铛”。站在滴水观音身边，你会闻到一股沁人心脾的淡淡香气，但如果你不满足于站在一旁欣赏观看，而要把鼻子

看到这只可爱的小花狗！人们取笑它的样子，都会这般开怀而笑；它衰弱可怜的样子，令人无法忘怀。

由此可见，太漂亮的青花，因为超过了哼哈花够承受的尺度，就变成了令人厌恶的怪物。同样的道理，爱花花朵的情感太多，超过了承受能够承受的尺度，就衍生成了苦涩；猜疑别人的作用超过了人性能够承受的尺度，也就会成了致命的毒药；太多的爱超越了人们心灵能够承受的尺度，就变成了一种可怕的负担……

有人曾经感叹，人情冷暖真是奇怪，你越是对他好，他越是不拿你当回事。这句话虽然有一定道理，但有些片面，却也有几分道理。有人对工作兢兢业业，总是把全部休息时间都投入到工作中，到头来没有得到职位的提升，反而被辞退；有人在恋爱时，事事都为对方打算，也要百依百顺，到头来却被对方抛弃；有人对朋友真心实意，却不曾获得朋友同样的关心，到头来反而被朋友背叛……

其实，都是这种"感情过度"所导致的悲剧结局。它们共同的原因都是忽视了人与人之间存在的一条界限——适当的尺度。

比如，你为了给领导留下一个勤奋的好印象，不惜牺牲休息时间在公司加班，但你加班的次数太多了，就会让领导觉得你是个工作能力十分低下的人，必须要靠占用休息日来加班才能完成在工作日内完成的工作；你对爱人百依百顺，对方说什么你都不说一个"不"字，但这样的日子长了，对方就会在你的百依百顺下变得很难满足；你的

沉思录（3）

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

沉思录(3)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

从而[illegible]，使自己[illegible]信任[illegible]

历史上有不可计数的人立下[illegible]功的，却没能[illegible]的命[illegible]，[illegible]了自己[illegible]分寸，[illegible]

[illegible]人生，既是目的，也是过程。[illegible]把握好了人生的分寸，[illegible]了自己的命运。

[illegible]

人生[illegible]

在[illegible]生活中，我们既要善待他人，也要善待自己，[illegible]

一个有分寸感的人，就是一个[illegible]的人，在[illegible]

[illegible]透出一种力量给和对勇气，这样的人，在成功的路上必定会走得更远更快。

在生活中，我们可以经常看到：一个总是被人欺负的弱者，正是在这样的一天，将那个比他高的、比他强壮的人打得鼻青脸肿；一个也在生活中"妻管严"的丈夫，在妻子的监视下不敢对自己的受到表示一点点怨言，可当忍到了极限以后，有一天，他也会站起来反抗，对妻子咆哮一通，结果把妻子吓得不知所措。

因此我们得出一个结论：凡事都不可做得太过分，否则就会招致不利于自己的结果。在与人交往中，凡事不要把人逼得太紧，而不留下一点回旋的余地，应尽量保持相对自由的空间，对自己对他人都有好处。

卷九

一定要把你的消极心态丢掉！你是如何丢掉在你手中把握的模式的？你是如何丢掉你身边沉重而无用的包袱的？如果你认识到你不想再继续所背的好像是背负沉重的负担了，这时就可以放下它们了。

消极心态就会像一种心理污染

当我们让自己的心态能控制我们，得到它所想要的……它可能将……过消极心态，能吸引所有的消极的思想和不好的情绪。当你不开心时，你其实是在一个无意识的状态，就是你的"下意识"会带到你所想要的。如果你的思维不认为这种不开心会对你有所帮助的话，它为什么要去创造这样的不开心呢？

当然，事实上消极心态是不会有效的。它不但对事情没有帮助，反而是阻碍。它不会消除不利条件，而是让不利条件继续存在。消极心态的唯一用处就是制造麻烦，这就是为什么我们会放弃它的原因。

一旦你认同了你的某种消极心态，你就不会放弃它。同时，你在无意识的层面上会抗拒一些积极的变化，因为你无意识地认同了自己是一个抑郁、愤怒或不开心的人。这是一种非常常见的现象，但它也是一种病态的行为。

消极心态完全是不自然的，是一种心理的污染。[illegible]和地球环境的污染在人类集体意识中的消极心态之间有很大的关系。地球上只有人类才有消极心态，其他的生物不但没有消极心

态，而且也不会像人类一样去侵犯、占有我们的[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

前段时间[illegible]

[illegible]

[illegible]有关，这些[illegible]的。当你有了一定的自我[illegible]，你[illegible]，在你的生活情境中注意看什么。

赫胥黎在他的晚年[illegible]，他写了一本名为《岛》的小说。这本小说描写一个男人由于[illegible]中，从而与世隔绝。在这个岛上，有一种[illegible]。这个人注意到的第一件事就是，一些彩色的鹦鹉在树上栖息，它们似乎在不断地说：[illegible]，此时此地[illegible]。这个人[illegible]，这些岛上的居民[illegible]这些话，好不断地提醒[illegible]状态。

所以，无论何时，当你感到[illegible]在你内心产生[illegible]，一个[illegible]引起的，[illegible]：“注意，此时此地，请保持警觉！”

[illegible]一种方式是：[illegible]。[illegible]，你可以[illegible]。[illegible]这时[illegible]产生了，[illegible]是什么[illegible]？[illegible]一一[illegible]。[illegible]

当有人对你说一些粗鲁或攻击性的话时，不要产生消极的心态或做出无意识的反应，例如进攻、防御或撤退，而是要让它从你身上通过……不去抵抗，就好像没有人去受到伤害，这就是宽恕。

这样，你会变得坚强无比。如果你愿意的话，你还是可以告诉那个人，他的行为是令人无法接受的。这样，那个人就不会再有力量来控制你的内心状态。然后，你就拥有了力量——不是别人的力量，你也不会被你的思维所控制。不管是汽车的警报声、粗鲁的人、洪水、地震还是你所有财产的损失，这种抗拒机制都是一样的。

所有的问题都是头脑的幻象

如果你发现自己身处天堂之中，用不了多久，你的头脑就会说："是的，但是……"最终，这与解决你的问题无关，而是要认识到现在没有任何问题。

问题是头脑创造的，它们需要时间来生存，而在当下时刻的现实情况下，它们无法生存。现在，把你的注意力集中在当下，然后想一想，此刻你还有什么问题。事实上，当你的注意力完全集中在当下的时刻时，你不可能有任何问题。

是
火。

一个情境出现了，我们不是马上采取行动去处理它，而是把它当成"你的"——为什么要把它转变成问题呢？为什么要将任何事情都转变成问题呢？难道生活中的挑战还不够多吗？你需要问题来做什么呢？头脑会非常喜欢制造问题，因为它们给你带来某种身份认同。这是正常的，但同时也是疯狂的！

"问题"的意思是，你在心理上不断地琢磨某种情况，而没有真正地在当下采取行动，并且你无意识地将它变成你一部分的自我感。你被你的生活情境所淹没，以致失去了对生命的感觉，存在的感觉。或者，你在头脑中背着一百件你在未来将要或者可能要做的事情的负担，而不是将你的注意力集中在一件你现在就能做的事情上。

当你制造了一个问题，你就制造了一种痛苦。所有的痛苦都只需要一个简单的选择，一个简单的决定："不管发生了什么事情，我不会再为我自己制造更多的痛苦，我不会再制造任何的问题了。"

虽然这只是一个简单的选择，但是它同时也是一个非常激进的选择。除非你内心真正地厌倦了痛苦，并受够了痛苦，你才会做出这种选择，而且，除非你找到当下的力量，否则你也无法坚持它。

如果你不再为自己创造更多的痛苦，你也不会为他人创造更多的痛苦。这样，你将不会再用你制造问题的负面能量污染这个美丽的星球，你的内在世界和人类的集体心灵。

如果你曾经处于面临生死的紧急情况，你就会知道那不是个问题。思维没有时间来使它成为一个问题。在真正的紧急情况下，思维停止了，你完全临在于当下，某一种更为有力的东西接管了。这就是许多普通人突然能够做出令人难以置信的事情的原因。

有些人可能会对"问题是一种幻象"的说法感到生气，因为"他们是谁"的感觉受到威胁了。他们将大量的时间投入在一种虚假的自我感觉上。多年以来，他们无意识地将他们的自我认同与他们的问题和痛苦结合起来，如果没有了这些问题和痛苦，他们将会是谁呢？

人们所说的、所思考的、所做的很多事情实际上都是由恐惧所引起的，当然，这总与他们对未来的关注，以及与当下失去的联系有关。如果当下没有问题，那么也就没有恐惧。

如果出现了你现在就需要解决的问题，而你的行动是产生于当下的觉知，那么它们就会很果断、很清晰，并更有效。这样它将不是来源于你思维的过去的模式，而是来源于对问题的直觉反应。在其他的情况下，如果被时间限制的思维做出了反应，你便会发现：什么都不做，在当下归于中心反而更有效。

这个时候，除了你走在情绪的[illegible]与相关的人[illegible]一致，会加[illegible]人与你的感受，或者[illegible]你思想所创造的情绪[illegible]。因为你[illegible]除了加强你的情绪的消极之外，不会有任何好处。

事实上，在大多数情况下，消极的情绪会让你陷入它的[illegible]，使得在消极情绪之下所做的事情都会被它所污染，并且会[illegible]更多的消极，更多的不幸[illegible]。[illegible]，更容易[illegible]通过共鸣[illegible]。它会在其他人身上引发潜在的消极[illegible]，而且使他们具有传播能力——消极的能量。

你是在污染这个世界还是在清理[illegible]？[illegible]每一件[illegible]你的内在如何，外在就如何。如果人们清理了内心的污染，那么他们也就会停止创造其他的污染。

一旦意识到你的消极态度[illegible]你是如何[illegible]的？你是如何[illegible]的？如果你认识到你不想再遭受[illegible]，这时你就可以放下它们了。

所以，一旦一个思维模式、一个情绪或者反应存在时，我们[illegible]。我们[illegible]在足够的[illegible]做出选择。这不是一个[illegible]，而仅仅是一个承认。

如果你有一个选择，或者认识到你的确可以有一个选择，你会[illegible]还是[illegible]，[illegible]？你会选择——

[illegible]

要知道，仅在 20 世纪就有 1 亿多的人死于[illegible]

[illegible]

现在，[illegible]这简直令人无法相信，但这却又是一个事实。[illegible]这不是一个比喻，而是一个事实。

[illegible]

每个人都有自己[illegible]

[illegible]

在这些人的一生中，[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]异化

[illegible]

[illegible]

[illegible]什么，

不能成了自己所应得的人；也就是你想要达到别人所达到的目的。[illegible]目的，而不能成了自己所应达到的境界的人。

[illegible]不属于自己的东西，[illegible]

我们是需要看到这个世界的，[illegible]

[illegible]生活在现代的人们，[illegible]

我们疲倦，是因为活得太累。[illegible]我们都要面对各种各样的竞争，[illegible]

我们疲惫，是因为太渴望成功。可是成功，没有一个标准的定义，[illegible]“成功”，[illegible]

沉思录（3）

会，失去的[illegible]，失去的[illegible]……

当有那么一天，你真的追求到了你梦寐以求的"成功"，可是当你回过头来再看这一切，你又会生出莫名的伤感，因为在追求的过程中，你同时也失去了很多很多。

时间流逝，我们回首，是因为有太多的故事——一个故事结束了，紧接着又是一个新的故事。在故事的交替中，我们[illegible]战场上[illegible]的故事，同有自己的[illegible]，一次[illegible]的[illegible]，[illegible]，一次又一次[illegible]，我们的敌人[illegible]不过是一个模糊的影子了，战场上的伤痕是我们自己留下的创伤……

如何合理处理我们的身体与心理上的疾病，[illegible]，对自己是一种挣扎，对周围的人也是一种折磨，[illegible]自己的[illegible]，[illegible]错误的[illegible]，[illegible]为，[illegible]自我，[illegible]，从而达到自我完善，进而[illegible]工作，[illegible]生活。那么，我们的社会、国家也就能安定团结，繁荣向上。

不要为了小事让自己背上沉重的包袱

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

人与人之间[illegible]，因此，一定要[illegible]，[illegible]，不要为了[illegible]的小事[illegible]别人。

在日常生活中总有一些人喜欢论人短长，在背后说三道四。如果听到有人这样议论自己，完全不必理睬这种人。只要自己活得自在，按自己的方式生活，又何必在意别人说些什么呢？

[illegible]，古人云："[illegible]"，[illegible]，把自己同社会隔绝开。

[illegible]

人[illegible]。

古今中外，凡是能成大事的人都具有一种优秀的品质，就是[illegible]

别的事中了解它，他们才能做某种主义事，他们自己的理智是不平凡的人。

但是，如果要劝一个人改正错误或接受批评，即使是亲近的人，也不是一件简单的事。首先需要有良好的修养，懂得人们的思维方法，并且要站在对方的角度设身处地地考虑和处理问题，多一些体谅和理解，少一些说教，多一些帮助，少一些责备。

事实上，有些人一旦错了，往往不能自己认识出来改正错误。如果你指出他们的错误，时间久了，就会变成仇敌。许多事情往往不是你一人所能说服的，但是用一点点巧妙的方法使人服气，稍稍调整一下位置，站在对方的立场，你也许就会了解这种观点是怎么形成的了。

在公共场所遇到不顺心的事，可有不愉快发生。有时会和不相识的人发生口角，其中肯定是另有原因，千万要有耐心不使他发怒叫骂，打斗起来，让对方难堪就不了了。如果不是造成什么伤害人格，我们就应该大度些，不与之计较一番。没有必要与这样的不与有文化素养的人粗鲁计较，为小事斗气，大动肝火，拉扯对骂，刀对刀地干起来，闹出个什么严重的后果来，那就太不值得了。

与那些不讲道理的粗鲁人较真，实在不是聪明人做的事。假如对方没有文化，与其较真还不如干脆把自己降低到对方的水平。退让而不一步，从修养意义上说，对方由衷地佩服甚至在他心中的敬意。虽说我们没有义务去纠正他的错误，但确实可以用你的宽容去影响他，使他无形之中修正错误。

刚出生的小孩，单纯[illegible]，如水晶般透明，纯真可爱，让人忍不住要去亲近。但是随着他的长大，就变得不那么可爱了，甚至有些令人讨厌，这是为什么？当初那份内心的洁净与如孩子般的纯真，是什么改变了我们？

生活中，财、色、利、名、权……时刻诱惑着我们的内心，像尘埃一样落在人心上，时间长了，不去清扫，人的心上就会积存厚厚的一层，灵性被蒙蔽了，美好被遮挡了，纯真亦不复见。

正如小孩，干净的心灵[illegible]，起初，我们会纯真、快乐、丝毫[illegible]，一些自私、一些虚伪、几分狡诈、几分冷漠、几分嫉妒……这些不是可爱的东西，像积尘般的尘埃，悄无声息地落在我们心灵的角落，而大多数的人并没注意去及时地清扫，结果越积越厚，直到有一天完全封闭了我们的内心，使我们再也找不到了自我。

[illegible]之后，纯真之心，[illegible]下来的时候难免有些惊慌；但是积尘久了，积得多了，清理起来就没那么容易了。所以，在生命的过程中，也许我们无法避免落尘的侵扰，但千万不要忘记去清扫，只有这样，我们的心灵才会如生命之初那般纯洁、明净、透明！

人的压力大多是心理层面引起的

沉思录（3）

人生在世，多少都会有一些压力和紧张。只要能够适度地运用，这种压力和紧张是有益的，它可以[illegible]，使你在[illegible]之余创造性地工作。但是，如果[illegible]控制，[illegible]不是一件好事。

只有你学会控制紧张，[illegible]一样，能屈能伸，才能运用紧张来为你自身的发展服务。当紧张给你造成消极的压力时，你可以随时关上它；[illegible]，如果能从紧张之中释放出来，就可以有效地消除压力。

事实上，想要根除来自压力的紧张反应，并不是不可能的。首先，集中你的心力，从闭上眼睛开始，[illegible]，[illegible]，[illegible]的肌肉，一直也不放松，[illegible]，[illegible]，[illegible]。

如果你照上面所说的做了，[illegible]，[illegible]一分钟，[illegible]多大力量。

有许多人一天24小时都是这么紧张。可能并不是他们全身肌肉都紧绷，也许一会儿是[illegible]，一会儿是肩膀，或者是胃部在[illegible]。因为如此紧张，许多人体力透支了，[illegible]除了遗憾焦虑和[illegible]之外，什么都没有。

现在，请你试着做这个试验，从[illegible]中检查一下，[illegible]的肌肉放松一次：从眉毛、眼睛、下巴、脖颈，然后肩部、双手、胸部、大腿，一直到脚部，慢慢地[illegible]你自己要想[illegible]都是自由自在的。这样持续[illegible]，让[illegible]你的全部[illegible]，你的肌肉[illegible]全身上下都轻松下来。

其实，人在身体方面的压力多是由心理紧张所引起的。我们内心有一个困惑时，身体也会被其所困，我们的肌肉会紧张起来，不知不觉会使我们感到压力。所以，我们必须[illegible]压力，保持冷静自在。

人在紧张、繁忙的工作生活环境之中，应该有一个[illegible]时，可以用来放松精神。因为，[illegible]生命的深层意义，[illegible]

生活中总有[illegible]紧张状况，会影响你的心情，甚至会使血压升高。[illegible]你可以运用上述的[illegible]，保持心平气和[illegible]。坚持一[illegible]，[illegible]

已下

此外，你还可以用像自己说话的方式来消除紧张。你可以试试看，当你一直说着紧张的事时，你便会注意到自己容易紧张。嘴巴说的话正好可以反映出你的思想，这是有相互影响的。当你心情紧张，说话就会不由自主地变快。如果你不再说话紧张，慢慢地这样讲话对你也会影响你的思想。所以，你应试着让自己降低说话音调及速度，尽量使用平静的语调及字眼，这样可以改善你的紧张心理。

另外，当你实在感到紧张时，如果可能的话，去度个假吧！把你的手表暂时摘下来，在生活中寻找非建立目标的小趣，去看看有一些能够释放自己的乐趣。如果你实在摆不开紧张的生活，要学会说"请等一下"这句话，使心灵中充满安宁的思想，保持冷静地慢慢地完成目标，学会后退计划，安排足够的时间来完成目标。如果能切实执行上述要点，你便能轻松地享受一种安宁祥和的生活，外界的压力已无法影响你。

紧张并不能改变什么，要有安详平和的心态，学会保持平静，遇到什么都泰然处之，那么你的人生旅途才会更顺利。

过度的操纵是一种极度的[illegible]

在有人要达成目标时，都非常过分用心，这"过分努力"使自己的[illegible]受阻碍，在日常生活里[illegible]，与行事上的[illegible]状况，例如失眠[illegible]之前，可以明显地看出这种"自我控制"。

拿围棋来说，当一个人下棋没有任何紧张时，他可以毫不费力地[illegible]，但要将注意力集中在[illegible]的手指上，手势会变得[illegible]不自然[illegible]地握着一只铅笔，但要他签名时，他的手就抖起来了——由于过度控制。

这些人可以很有效地加以指导，方法是训练他们放松自己，去除他们过度的努力与过度的"想达到目的"，这些可帮助他们不再过于[illegible]地担心会失败。

过度紧张与焦虑是同一事物的两面，两者都过分关心可能的失败或犯下"错误"，都与渴望要做得[illegible]有关系。以口吃的情况来说，口吃的人心里老是想着可能讲错，[illegible]地想避免错误，结果就会讲不出话。

最好在心里牢牢地记住一个事实：我们紧张的情绪——[illegible]

怒、忧郁、恐惧、焦虑、厌烦等。它们的产生是由于我们不良的反应，[illegible]

[illegible]

[illegible]

现代[illegible]一个最大的[illegible]，因为现代人的[illegible]

在[illegible]生活中，如何[illegible]情绪，这对于一个现代人来说都是十分重要的。[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

能力和生因人而异且是有限度的，因为每个人都应实事求是地正确估计自己，绝不要拼命逞强，做好自己能做的事业，把握住分寸，得不偿失。生活上则要懂得知足，量入为出，不自寻烦恼，追求平安。

俗话说：“人比人，气死人。”坚持合适标准，在合理接受人的范围内安排好自己的生活，这样你就会活得轻松自在、心安理得、从容自在。

人的一生不可能不遇到困难，也不可能没有挫折，所以在遇到困难时不气馁，面对挫折不自卑，要有勇气和自信心，相信自己的力量，这样有利于打开新思路，从而从挫折中总结经验，战胜逆境，解决难题。

卷十

假如我只为满足欲望而活着，那么永远也满足不了。满足了一切欲望，同时就有十[illegible]它们不可能一一得到满足，这会使人常不乐或者乐不常

[illegible]

在地球上的无数生物当中，所有的植物对于大自然完全不能表示什么态度，一切动物对于大自然也差不多没有什么可言的"态度"。然而，世间还有一种叫做人类的动物，对于自己四周的环境，均有相当的意识，因而也要表示对于周围事物的态度。

人类对宇宙有一种科学的态度，也有一种道德的态度。在科学方面，人类所想要发现的，就是[illegible]的地球的内部和外部的化学现象，地球四周的空气层，[illegible]的数量和[illegible]，由岩石的构成，以及[illegible]一般生命的宇宙……这种科学的兴趣与道德的态度有关，而且这种兴趣[illegible]一种[illegible]的欲望。

在另一方面，道德的态度有许多不同的表现。对大自然有时是崇敬，有时要征服，有时要统计和利用，有时则是信守一切的[illegible]。最后，这种对[illegible]一切的[illegible]态度，是文化上一种很奇特的产品……这种态度[illegible]"失[illegible]"的假定，而现在一般人由于受了一种[illegible]的影响，对于这个假定信以为真

[illegible]有一个人[illegible]

[illegible]有一次,[illegible]有一个人,[illegible]

[illegible]天上的[illegible]对他说:"那不是一个[illegible]吗?"[illegible]"那个人说:"不。"

只有一次,[illegible]上帝带他到一个[illegible]"你不能感到心中的快乐吗?"但那个人[illegible]

十

天上也许不只有一个月亮，而有十二个月亮，每个月亮都有它的颜色：有蓝色的、橙黄色的、绿色的、紫色的，此外也许还有更好而且更加神奇的景色。可是，一个人如果对一个月亮感到不满足，对十二个月亮也会感到厌倦；一个人如果对于神意所赐的青蛙和彩虹都不感到满足，对更好而且更奇异的彩虹也会感到厌倦。

的确，没有一个人可以说地球上的生活是单调无聊的。如果一个人对于气候的变迁，天空色彩的改变，各季节中的果实的变幻香味，各月中盛开的花儿，都不感到满足，他还是自杀的好，不要再徒劳无功的去追寻那一个毫无意义的天堂，因为这个天堂也许可以使上帝感到满足，但不会使他人感到满足。

四季有的变化无穷而言，大自然的景色、声音、气息和味道，与我们的视觉、听觉、嗅觉、味觉等器官之间，具有着一种完美的、几乎是神秘的协调。这种和谐的景色、声音和气息与我们的知觉之间的协调，也是很完美的，这种协调简直像是有意的设计。

简单是一种智慧，节俭是一种美德

享乐虽然是人的本性，但人要得到快乐，还得要懂得有一种节

[illegible]

[illegible]

富足是一种智慧，贫乏是一种[illegible]——一个人，再怎么有钱，有权，有名气，[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

如果说[illegible]是一[illegible]，也[illegible]人生的[illegible]

[illegible]

[illegible]

沉思录
（[illegible]）

人生最大的[illegible]就是不知足，[illegible]

[illegible]

[illegible]

古人云：“[illegible]。”我们[illegible]

[illegible]

我们来到这个世上时，本来就是[illegible]

[illegible]

如果你想要得到什么，不妨[illegible]

[illegible]，退一步想一想，[illegible]

生活不可能[illegible]

[illegible]的人，[illegible]之中，[illegible]"

所以，[illegible]

[illegible]是一种人生的境界。[illegible]

足音穷，此之谓也

世界上没有完美的人

正如瑕疵的存在是自然的，人会以有优点、缺点，没有谁能够成为真正完美的人。因此我们不要固执有的观点去衡量他人的完美。事实上，如果一个人要想实现完美，就好比大海捞针，结果只能徒劳无功。

每个人身上都有或多或少的缺点：勇敢的人往往缺少智慧，聪明的人往往缺少勇气；谨慎的人往往心思过缜，豪放的人往往粗枝大叶，等等。一种阳光投播的另一面必然是阴影，我们又怎么能达到完美呢？

我们不能要求达到生活的完美，因为生活本身就存在有些风浪，而风浪正是我们前进的动力。如果我们生活在一帆风顺中，我们不会增长自己的才干，同时也体会不到生活的乐趣。

有一个人从来没有出过海，朋友约他一起航行。开始，他有点犹豫，朋友劝他……朋友便半说服地劝他：“如果你总是这么怕危险，还不如从一出生就躺在床上，这样什么危险也没有了。”这个人终于被朋友的劝告，于是两人一同航行。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]，还有一个不要[illegible]过于[illegible]的[illegible]——一个人的一生可能有几个目标，如果你想一并实现，往往是不可能的。[illegible]一个一个实现，[illegible]。

[illegible]，[illegible]什么都想做的人，到[illegible]什么都做不了，因为他分散了精力、时间和资源。我们在[illegible]选择目标的时候，[illegible]。有人说，人一生只能做一件事情，这话是很有道理的。

其实，很多人一生连一件事情都做不了，原因在于他们不[illegible]取舍。这就好比一匹马，在没有草料吃的时候，它[illegible]；而等到有草料吃的时候，它却[illegible]了。这是为什么呢？[illegible]它面前有两堆草料，它不知道该先吃哪一堆。

我们也不应该追求人格上的完美。人格完美的人会有很多[illegible]。一个道德和品行都十分高尚，[illegible]的人，[illegible]的人。人格完美的人[illegible]别人，但[illegible]很多时候，[illegible]不了大家。

事实是，人格完美并没有一个统一的标准，[illegible]没有一种[illegible]可能满足所有人。当你的言行举止让所有人都满意的话，[illegible]你这个人有很大问题。当我们追求人格完美的时候，[illegible]了[illegible]，那么也就缺少了正确的方向。

另外，人格完美[illegible]，而是在[illegible]

[illegible]（3）

[illegible]。如果一个人将自己的全部精力用于提升人格的[illegible]，[illegible]，往往[illegible]，但[illegible]到了[illegible]的时候，要提升一点点，往往需要付出很大的努力。

古时候，[illegible]，[illegible]的人，[illegible]。事实上，[illegible]，[illegible]。但就是这样一个[illegible]的人物，在[illegible]中[illegible]了一[illegible]，[illegible]，[illegible]。

[illegible]的人，[illegible]自己[illegible]别人的[illegible]。事实上，[illegible]，[illegible]。因为，别人的[illegible]，[illegible]。[illegible]，你[illegible]没有错，[illegible]别人[illegible]。

[illegible]，[illegible]，[illegible]。[illegible]，[illegible]，同时[illegible]。其中，[illegible]中有[illegible]。当时，[illegible]，[illegible]。[illegible]，[illegible]。

[illegible]，[illegible]，[illegible]。

[illegible]一本书[illegible]，但她[illegible]，[illegible]

[illegible]，[illegible]，看到这种情景，[illegible]说："活了这么多年，今天[illegible]自己的[illegible]"[illegible]

[illegible]自己[illegible]。[illegible]自己[illegible]的人[illegible]自己[illegible]的人，[illegible]别人说什么[illegible]什么，[illegible]一个人[illegible]自己能够[illegible]，那么[illegible]，别人说什么[illegible]什么，[illegible]的，是[illegible]自己[illegible]的

[illegible]中，[illegible]。它们[illegible]了一些[illegible]，[illegible]

[illegible]到了[illegible]，[illegible]不安全，因为它的[illegible]，随时都有可能[illegible]。最好不要[illegible]

[illegible]，它[illegible]，认为[illegible]："难道[illegible]吗？"

[illegible]

当[illegible]时候下来，有一天早晨，外出的蚂蚁[illegible]回来了[illegible]它转了半天也没有找到自己的家，后来仔细地向[illegible]一看，发现那棵树已经倒掉了，而它的子女都已经[illegible]了

看见这种景象，蚂蚁十分[illegible]

[illegible]

第[illegible]

在我们的周围，存在着一些人，他们的能力很强，[illegible]工作能力也很不错，而且又非常勤奋，[illegible]但是，他们却总是出不了什么成果，[illegible]一般来讲，这种人都是“完美主义者”。

你可能会问："完美主义"不好在哪里？事实上，这些人之所以不能取得成绩，不能取得人生的成功，不是他们缺少能力，而是他们[illegible]在[illegible]任何事情之前，都不[illegible]自己[illegible]完美的[illegible]。

在[illegible]把[illegible]事情做到尽善尽美，这当然是可取的，但他们在做一件事情之前，总是想使客观条件和自己的能力也达到尽善尽美的程度，然后才去着手去做。因而，这些人的人生[illegible]处于一种等待的状态。他们没有错过一件事情，不[illegible]他们不够[illegible]，而是他们一直在等待所有的条件成熟。于是，他们就在等待完美中度过了自己[illegible]的人生。

比如，他想写一篇某一方面的论文，他首先会在尝试几种、十几种，乃至几十种方案之后才动手去写，或者[illegible]，因为他可能在[illegible]中找到一种最好的方案。但是，在开始写的时候，他又会发现他选择的几种方案依然有些地方不够完美，多多少少还存在着一些错误和缺点。于是，他又将这种方案重新搁置起来，[illegible]"绝对完美"的新方案。或者，[illegible]。

事实上，天下没有什么东西是"绝对完美"的，[illegible]这些东西是不可能的。这种人总是[illegible]任何一种失败，担心[illegible]自己的名誉。所以，他们一生都在[illegible]中度过，结果什么事情也没有能做成。

如果你不想[illegible]这一点，你可能从你的人生[illegible]中找出[illegible]

沉思录

着没有做的事情，没有完成的项目或者课题。这样的事情你可能也会找出一大堆；搬了新家窗帘还没有装，所以没有请朋友来家里玩；这只现价三十元的股票原想等掉到五块钱再买，但它一直掉不到五块钱，等等。

归纳一下你会发现，你一直在等待所谓的条件完全具备，你好将它做得尽善尽美。可是，你会发现社会上同样的事情有些人的方案或者条件还不如你的成熟，但他们的成果已经问世，或者已经赚了一大笔钱，而造成这种状况的原因就是你也患上了"完美主义"的毛病。

这就可以解释，为什么会有那么多表面看起来相当精明能干的人，到头来却一事无成，在人生的道路上坎坷颇多，进退维谷。

所以，在人生中，无论是对待工作、事业，还是对待自己、他人，我们不妨做一个适度的妥协主义者，而不要做一个完美主义者。因为完美主义者有可能什么事情也没有做成，而妥协者却会多多少少有些进展。

要求自己完美是一种残酷自我主义

现在有一种观念极为流行，即人必须调整自己，以适应周遭环境的各种压力。这个观念基于一种理想，也就是认为，人能毫无

问题地去适应各种琐碎的管理、单调的例行公事、强制性的规定以及完成各种任务的种种压力。

我们的行为通常受社交或经济族群的影响，如衣、食、住或思考的方式，大概都与邻居差不多。假如周遭环境与我们的个性格格不入，我们会变得神经质或不快乐，会感到失落或迷惑——会不喜欢我们自己。

为了学习喜欢自己，我们必须培养出面对自己缺点的耐心。这并不意味我们必须降低水准，变得懒惰、颓废或不再尽力。这是表示我们必须了解一个事实：没有人——包括我们自己——能永远达到100%的成功率。期待别人完美是不公正的，而期待自己完美则是愚蠢的。

要求自己时刻保持完美是一种残酷的自我主义。它表明，你不能仅表现得和别人一样好，而且要超越他人，要像明星一样闪闪发亮。你的重点不是自我发挥，不是为了把事情弄好，而是要胜过别人，使自己达到藐视他人的地位。

人生在世，完美主义者也如同一般人一样会犯错，会失败，但他们不愿忍受这样的状况，因此会变得痛恨自己，不喜欢自己。千万别这样苛待自己，有时候，我们要练习自我放松，取笑自己的某些错误。

一个人不可能事事都得到每个人的赞许，但是如果你认识到自己的价值，在得不到赞许时便不会感到沮丧，你将把反对意见视为一种自然现实，因为生活在这个世界上的每一个人都对世事

有自己的看法。

环顾我们生活的世界，我们会十分明显地感到这一点，要想使每个人都对你满意，这是十分困难而且不太可能的。实际上，如果有50%的人对你感到满意，这就算一件令人愉悦的事情了。

要知道，在你的周围，至少有一半人会对你说的一半以上的话提出不同意见。这只要看看西方的政治竞选就足够了——即使获胜者的选票占压倒多数，但也还有40%之多的人投了反对票。

人们有时会陷入怨天尤人的境地，其实更多是因为自我怨恨，和自己过不去。当有人向日本教官宫本武藏请教如何练剑术时，他会让对方先站在榻榻米交叠之处，然后问对方："如果有桥宽度只有边线这么宽，距离地面有一间房子的高度，你能否通过？"这时，对方一定会说没办法。"假如宽度变为三尺宽，高度仍是一样呢？""那没问题，很简单啊！""是吗？如果这座桥是搭在两座高耸的山上，那你能过去吗？""那实在困难。""为什么呢？不是同样那么宽吗？""可是……"当对方无言以对时，宫本武藏才开始解释剑法练习的要诀。

那道理是很简单的事，为什么实际却做不到呢？主要是因为你和自己过不去。

为了你的成功，你决不能和自己过不去。当自己对自己积极肯定时，就会产生一个更强大的自我形象，这种肯定将加强自信心和自我安全感，并赋予一种更加关心他人的内在基础。

所以，对于每一个人来说，不要苛求完美，但必须要做好自己有能力做好的事情，让自己的命运掌握在自己手中，做命运的强者，要学会利用自己的强项，拓展个性的活动空间，在奋斗和进取中，成就事业，把握未来。